மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 1996 விலை ரூ. 9


பெண் அழகே!
உன் அழகு பேரழகு ஆனதென்ன?!
விலையிலும் மலிந்து மனதிலும் நிறைந்து
யோகமுள்ள சாரதா'ஸ் புடவை
உடுத்தி வந்ததாலோ!!
வனதேவதை
சாரதா'ஸின்
இவ்வருடத்திய புதிய டிசைன்கள்...
தங்கத்தாரகை
சாரதா'ஸ்
முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்
627, அண்ணா சாலை,
சென்னை - 2
போன் : 852 11 77
திருச்சி - 2




பாரம்பரியம் -
புதுமைத் தோற்றம்.
Mehta
JEWELLERY

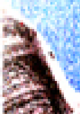
மங்கையர் மலர்

மலர் : 16 டிசம்பர் 1996 இதழ் : 11





யோசிக்க...





கதைகள்....

மருத்துவம்....

மற்றும்....

அழகு!

மங்கையர் மலர் மட்டுமல்ல, ஏறக்குறைய எல்லாப் பத்திரிகைகளிலுமே இப்பொழுது, அழகுக் குறிப்புக்கள் வருகின்றன. இன்றைய தலைமுறையினரும் ஆர்வத்துடன் படித்து, அக்கறையோடு பின்பற்றுகின்றனர். ஆனால், புற அழகு எவ்வளவு முக்கியமானதோ, அவ்வளவு முக்கியம் அக அழகு என்பது. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும், என்பது நிதர்சனமான உண்மை. நேர்மையான எண்ணம், உன்னதமான லட்சியம், நெறிபிறழாத வாழ்க்கை இவையே உள் ஒளி தருபவை.

மேட்டூரில், ஒருமுறை பாரதி விழாவில் பாடுவதற்காக திரு ராஜ்குமார் பாரதி அவர்கள் வந்திருந்தார். அப்பொழுதுதான் அவர் பிரபலமடையத் தொடங்கி இருந்த சமயம். அவருடன் அவரது அன்னை திருமதி லலிதா பாரதி அவர்களும் வந்திருந்தார்கள். ராஜ்குமார் பாரதி அற்புதமாகப் பாடினார்கள். பரவசத்துடன் கேட்டுக் கொண்டிருந்தோம். பிறகு, லலிதா பாரதி எழுந்தார். வயோதிகர், முழுவதும் நரைத்த தலை. சற்றே முன் தூக்கிய பற்கள். எளிமையான புடவை. ஒரு விதமான ஒப்பனையும் இல்லை. மூக்குக் கண்ணாடி. மைக்கைப் பிடித்தார். 'என்னுடன் பாடுங்கள்' என்று ஆணையிட்டார். கரகரத்த குரலில் ''அச்சமில்லை, அச்சமில்லை'' என்று உரக்கப் பாடினார். எழுந்து நின்று, 'வாழிய செந்தமிழ்' பாடினோம். கண்களிலே நீர் வழிய, 'ஜெய்ஹிந்த்' 'வந்தே மாதரம்' 'வாழ்க தமிழ் வளர்க' என்று கோஷமிட்டோம். அவருடைய உள் ஒளியால் எங்களை ஈர்க்கும் சக்தி அவருக்கு இருந்தது.

இரவு, ஆடிட்டோரியத்திலிருந்து வீடுகளுக்கு, சுமார் 1 கி.மீ. மலை ஏற வேண்டும். மேட்டூரில் பாம்புகள் சர்வ சுதந்திரத்துடன் நடமாடும். நாங்கள் எதைப் பற்றியும் சிந்திக்கவில்லை. ஆண்களையும், குழந்தைகளையும் காரிலும் வேனிலுமாகச் செல்லச் சொல்லிய பின், நாங்கள் நடந்தோம். யாருமே பேசவில்லை. பரவசத்துடன் நடந்தோம். இந்த நாட்டுக்கும், மண்ணுக்கும், மொழிக்கும் நல்லன வெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்ற துடிப்பும், சிலிர்ப்பும் சிந்தனையுமாக நடந்தோம்.

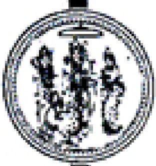
— அகிலா கிருஷ்ணன்

போன்: 5228545/510535
பேக்ஸ்: 044-4990081

ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்

நிர்வாக அலுவலகம்: 145, லிங்கி செட்டித் தெரு,
தபால் பெட்டி எண்: 5043, சென்னை 600 001.

பொருள்:- ரூ.10,000/- நாலரை ஆண்டுகளில் ரூ.20,000/- ஆக இரட்டிப்பாகிறது.



எங்கள் இனிய நண்பர்களுக்கு,

வணக்கம்! இனிய நல்வாழ்த்துக்கள்.

கடந்த 49 ஆண்டுகளாக வெளிவரும் உங்கள் அபிமான இலக்கிய மாத இதழ் 'அமுதசுரபி', குடும்பத்தினர் விரும்பிப் படிக்கும் பத்திரிக்கை. ஸ்ரீராம் நிறுவனங்களின் ஒரு அங்கமாக இது வெளிவருகிறது.



தற்போது உங்களுக்கு ஒரு புதிய திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்த விரும்புகிறோம். அதாவது எங்கள் ஸ்ரீராம் டிரஸ்டில் நீங்கள் ரூ.10,000/- முதலீடு செய்தால் அந்தத் தொகை 4 1/2 ஆண்டுகளில் (54 மாதங்களில்)ரூ.20,000/- மாக இரட்டிப்பாகும். அதோடு அந்த 54 மாதங்களுக்கு 'அமுதசுரபி' மாத இதழ்களும், ஆண்டுதோறும் வெளிவரும் தீபாவளி மலர்களும் அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

மேலும் இரு பரிசுகள்: உங்களுக்கு 10 கிராம் 'ஸ்ரீராமர் பட்டாபிஷேகம்' வெள்ளிப் பதக்கமும் தவிர, 'திரு. கோபுலு' வரைந்த பல வண்ண ஸ்ரீராமர் பட்டாபிஷேக (தினசரி) காலண்டரையும் பரிசாக அளிக்கிறோம்.

இந்த இனிய திட்டத்தை உங்கள் குடும்பத்தினர் நிச்சயம் வரவேற்று ஸ்ரீராம் நிறுவனங்களின் இலக்கியப் பணிக்கு தங்களது பரிபூர்ண ஆதரவை மேன்மேலும் நல்கி வளர்க்க வேண்டுகிறோம்.

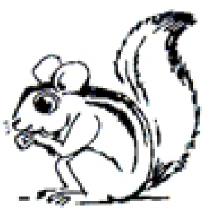
பின்குறிப்பு : உங்கள் காசோலையை 'ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்', சென்னை-1. என்று எழுதி மேலே கண்டுள்ள முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

உங்கள் முதலீடான ரூ.10,000/- 4 1/2 ஆண்டுகளில் ரூ.20,000/- மாக வளர்கிறது. எனவே ஸ்ரீராம் சேமிப்பில் சேருங்கள். சீரும் சிறப்புமாய் வாழுங்கள்.

உங்கள் அன்பான ஆதரவை வேண்டும்.

[signature]

ஏவி.எஸ். ராஜா
நிர்வாக டிரஸ்டி & வெளியீட்டாளர்.



அணிலின் உதவி ஸ்ரீராமனுக்கு அன்று
இலக்கிய அணிலாக 'ஸ்ரீராம்' இன்று



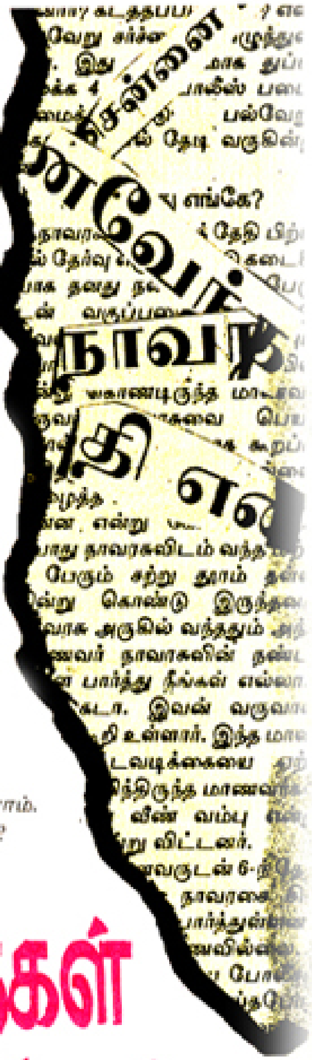
சிகப்பழகு வண்ணத்தை, இங்கு பார்க்கலாம்தான்...
மென்மையை தொட்டு உணர முடியாதே!
சிகப்பழகு பெற வேண்டும்... மேனி மென்மையாக வேண்டும் என்பதே உங்கள் கனவு அல்லவா!! இதற்கெனவே, இப்பொழுது வந்துவிட்டது - ஃபேர் அண்ட் லவ்லி ஆக்டிவ் ஃபேர்னெஸ் மாயிஸ்ட்சரைஸர். இதில் ஆக்டிவ் உட்பொருட்கள் இருப்பதால், ஒவ்வொரு துளியும் உயர்வளம் வாய்ந்தது. இது மேனிக்குள் இதமாக, இயற்கையாக செயல்பட்டு மேனிக்கு சிகப்பழகை மட்டுமல்ல... மென்மை அழகையும் தருகிறது.
மேனிக்கு மென்மையூட்டுகிறது
இதன் இயற்கையான மாயிஸ்ட்சரைஸிங் உட்பொருள், மேனி இழந்த ஈரப்பதத்தை மீட்டு, உங்கள் மேனியை மிருதுவாக, மென்மையானதாக்குகிறது.
மேனிக்கு சிகப்பழகு தருகிறது
இதன் விசேஷ சிகப்பழகு வைட்டமின்கள் மேனியை கறுக்கச் செய்யும் மெலனினைக் - கட்டுப்படுத்துகின்றன. எனவே, ஆறு வாரங்களில் சிகப்பழகு பெற முடியும்.
சூரியனிடமிருந்து காக்கிறது
இதன் டபுள் சன்ஸ்க்ரீன், கடுமையான சூரியக் கதிர்களிடமிருந்து உங்களைக் - காக்கிறது.
Fair & Lovely
ACTIVE FAIRNESS MOISTURISER
For soft, fair skin
ஃபேர் அண்ட் லவ்லி
ஆக்டிவ் ஃபேர்னெஸ் மாயிஸ்ட்சரைஸர்
மேனிக்கு சிகப்பழகு மட்டுமல்ல.. மென்மை அழகும் கூட.
சரும நிபுணர் தீபா நாராயண் சிபாரிசு செய்கிறார்.
இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு
புதுமையான மேனி பராமரிப்பு வழங்குவோர்
இந்துஸ்தான் லீவர் ஸ்கின் சென்டர்
Lintas Fal P I 2416 Tr

சில ப்ரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்!

சில விஷயங்களை அறிய நேரும் போது நாக்கு உலர்ந்து போகிறது. கல்லூரிகளில் சில மாணவர்களிடையே நடக்கின்ற அராஜகங்கள், அதனால் ஏற்படுகின்ற உயிரிழப்பு என்பது தாங்கவே முடியாத துயரத்தைத் தருகிறது. அதுவும் 'ராகிங்' கொடுமைகள் இருக்கிறதே... என்ன சொல்ல, சகோதரிகளே!

கேரளாவில் இரண்டு மூன்று மாணவர்கள் கோஷ்டிக் கலவரத்தினால் இறந்து போன கொடுமையைச் சமீபத்தில் படித்தோம். இப்போது ஒரு பல்கலைக் கழகத் துணை வேந்தரின் மகனுக்கு நேர்ந்திருக்கும் கதி...! பொறி கலங்குகிறது. இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளைச் சீராட்டிப் பாராட்டி வளர்த்து, அவர்களை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும் என மருத்துவ, இன்ஜினியரிங் கல்லூரிகளில் சேர்த்து... வாலிப வயது முடுக்குகளினால் இளைஞர்களை இழக்கிறோம் எனும் போது துக்கம் தாங்க முடியவில்லையே, பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எப்படிப் பரிதவிப்பார்கள்?

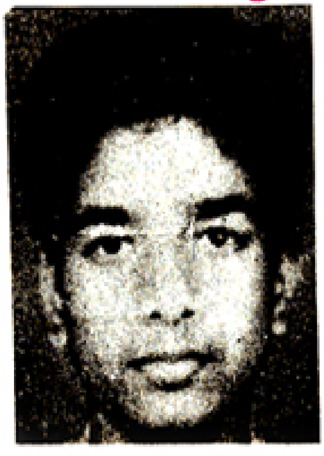
உங்களுக்கும் தெரிந்திருக்கலாம் நாவரசு எனும் அந்த இளைஞனின் கதி. மருத்துவக் கல்லூரியின் முதலாமாண்டு மாணவனான அவரை 'ராகிங்'கிற்காக இழுத்துச் சென்ற சீனியர் மாணவன் தவறாக நடக்க, அதை மறுத்ததற்காக அந்த சீனியர் அடித்தானாம். அதனால் மயங்கிவிழுந்த நாவரசு இறந்து போக, கொலைக் குற்றத்திலிருந்து தப்பிக்க அந்த இளைஞனின் உடலைத் துண்டு துண்டாக்கி ஒவ்வொரு விதமாக அப்புறப்படுத்தி இருக்கிறானாம். இது வெளிவந்து கொண்டிருக்கும் தகவல்கள். என்ன கொடுமை இது! இதுதான் படிக்க அனுப்பிய பெற்றோர்கள் சொல்லிக் கொடுத்த பண்பாடா? நம் நாட்டு கல்வி சொல்லிக் கொடுக்கும் மனிதப் பண்பாடு இதுதானா? நாமெல்லாம் இன்னும் கற்காலத்திலா இருக்கிறோம்?



குழந்தைகள் அரக்கர்கள் ஆகலாமா?

வாலிப வயது கலாட்டாக்கள் இருக்க வேண்டியதுதான். அனுப விக்க வேண்டிய வயதுதான். துள்ளித் திரியும் காளைகள், கன்னிகள்தான். ஆனால் அது எந்த அளவுக்கு என்பது இருக்கிறது இல்லையா? எப்படியும் நடந்து கொள்ளலாம் என்ற போக்கு மிக அதிகமாகி வருகிறது. மருத்துவப் படிப்புக்குச் சென்றவர்களும் இப்படித்தான் இருக்கிறார்கள், பள்ளிப் படிப்பு முடித்துவிட்டோ முடிக்காமலோ திரிபவர்களும் இப்படித்தான் இருக்கிறார்கள். அதுவும் அவர்களுடைய பேச்சும், செயலும் சினிமாக் கதாநாயகர்கள்தான் ஆதர்சம் இவர்களுக்கு. அதுதான் 'ஹீரோ'க்கள் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்களே!

மஞ்சுளா ரமேஷ்





அப்பளத்தை அடுப்பில் சுடுவதற்கு முன், இரண்டு பக்கங்களிலும் லேசாக எண்ணெய் தடவி விட்டு, பின்பு சுட்டுப் பாருங்கள். எண்ணெயில் பொரித்த அப்பளம் தோற்றது போங்கள்!

— பி. ஜானகி

இப்படிப்பட்டவர்களிடம் சிக்கும் நாவரசுகள் போன்ற இளைஞர்கள்தான் கடுமையாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இப்போதெல்லாம் கல்லூரிகள் திறந்து சில மாதங்களுக்கு இப்படிப்பட்ட செய்திகள் வருவது மிக அதிகமாகி விட்டது. இதே போல மாணவர் (!)களிடம் சிக்கும் மாணவிகள் எல்லாம் என்ன பாடு படுத்தப் படுகிறார்கள் என்று ஒரு பெண் மிக நீண்ட கடிதம் எழுதி வருந்தியிருந்தாள். அவர்களை நிற்க வைத்து கொச்சை வார்த்தைகளால் கிண்டல் செய்வது, நெஞ்சோடு நெஞ்சு மோதுவது, 'ஹாஸ்டலுக்கு இன்னிக்கு ராத்திரி வரேன்' என்பது, பின்புறத்தில் தட்டுவது எனப் பல கொடுமைகளைத் தாங்கள் அனுபவிப்பதாக அந்த மாணவி எழுதியிருந்தாள். அவளும் ஒரு மருத்துவக் கல்லூரி மாணவி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பல மாணவிகள், படாதபாடுபட்டு 'சீட்' வாங்கியும் கல்லூரிக்கு வரவே பயப்படுகிறார்கள் என்றும், மனநிலை பாதிக்கப்படும் அளவிற்கு நிலைமை மோசமாகிறது என்றும் எழுதியிருந்தார்.

எங்கிருந்து வந்தது இந்த 'ராகிங்' என்று தெரியவில்லை. இதிலே சிக்கித் திணறுபவர்கள் சாதுக்களாகவும், நிதானமுள்ளவர்களாகவும், பயந்த சுபாவம் உள்ளவர்களாகவும் இருப்பவர்கள்தான். இதையெல்லாம் பார்க்கும் போது நம் குழந்தைகளை நல்லவர்களாக மட்டும் வளர்த்தால் போதாது; சாமர்த்தியமானவர்களாகவும் வளர்க்க வேண்டும் என்றுதான் தோன்றுகிறது. 'படி, ஃபஸ்ட் ராங்க் வாங்கு. அப்பதான் டாக்டர் அப்பதான் இன்ஜினியர்' என்று மட்டும் சொல்லாதீர்கள். வாழ்க்கைப் பாடத்தையும் கற்றுக் கொடுங்கள். பிரச்னைகள் வரும் போது எப்படி அவற்றிலிருந்து மீள வேண்டும் என்பதையும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். 'என் பையன், பெண் ரொம்ப சாது' என்று சொல்வதால் பயனில்லை. இன்றைய காலகட்ட வாழ்க்கையைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இல்லையென்றால் தங்கள் சம வயதுள்ள இளைஞர்கள் தங்களை தாக்கும் போதும் கிண்டல் செய்யும் போதும் பயந்து கொண்டிருப்பார்களா? என்ன சூழ்நிலையில் என்ன ஆகும் என்பதை நம்மால் சொல்ல முடியவில்லைதான். ஆனாலும் ராகிங் கொடுமையினால் தற்கொலை செய்து கொண்டார்கள், மனநிலை பாதிக்கப்பட்டார்கள், கொலை செய்யப்பட்டார்கள் எனப் படிக்கும் போது, தாங்க முடியாத வேதனைதான் ஏற்படுகிறது. எத்தனை கனவுகளோடு பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை கல்லூரி வாழ்க்கைக்கு அனுப்புகிறார்கள்.

இளைஞர்கள் வாழ்கையைச் சுவைக்கலாம்; மிதிக்கலாமா? ஏன் சிலரினுள் இப்படிப்பட்ட அரக்கத்தனம்... ஒளிந்து கொண்டு இருக்கிறது? கொலைகாரர்களாக மாறும் அளவா வாலிப விளையாட்டுக்கள்.

இங்கு ஒரு விஷயம் —

நம் குழந்தைகளே கூட அப்படி ஒரு கொடுமையைச் செய்பவர்களாகக் கூட இருக்கலாம். அதையும் கண்காணிக்க வேண்டியது பெற்றோர்களின் கடமை. இரண்டாமாண்டு, மூன்றாமாண்டு மாணவ மாணவிகளின் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளிடம் பேசுங்கள். 'ராகிங்' என்பது ஜாலிக்காக வேண்டுமானால் இருக்கலாமே தவிர மற்றவர்களைத் துன்புறுத்துவதற்காக இருக்கக் கூடாது என்பதைப் பேசுங்கள்.

இளைஞர்கள் ஒரு கும்பலாகச் சேர்ந்து விடும்போது அவர்களுக்குக் 'குஷி' பிறந்து விடுகிறது. அது மற்றவர்களின் மனதை புண்படுத்துவதாக மாறக் கூடாது என்று சொல்லுங்கள். அவர்கள் 'ராகிங்' செய்யாதவர்களாக இல்லாமல் கூட இருக்கலாம். ஆனால் அப்படி 'வரம்பு மீறி' யாரேனும் தவறு செய்து கொண்டிருந்தால் கூட சகமாணவன் அல்லது மாணவி என்ற முறையில் அதனை நல்ல முறையில் சொல்லி தடுத்து நிறுத்த முடியுமே. அதையும் வலியுறுத்துங்கள்.

சில இளைஞர்களிடம் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் இந்த அரக்கத்தனத்தை ஒழிக்க பெற்றோர்கள் முயல வேண்டும். தவறு நடக்காமல் பெற்றோர்களாலும் தடுக்க முடியும். வருடாவருடம் அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கும் இந்தக் கொடுமையான விஷயம் உடனே தடுத்து நிறுத்தப்பட வேண்டும்.





கடல் மணலால் கண் கவரும் ஓவியம்

தேவையான பொருட்கள் :

நீங்கள் வரைய விரும்பும் ஓவியத்திற்கு ஏற்ப ஒரு தடிமனான அட்டை, பெவிக்கோல், கலர் கோலப் பொடிகள், கொஞ்சம் கடல் மணல், ஒரு வெள்ளை பேப்பர், ஒரு பிளேடு.



உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு செடி வரைவதாக வைத்துக் கொள்வோம். முதலில் கனமான அட்டை மீது வெள்ளை பேப்பரை மிக நேர்த்தியாக ஒட்ட வேண்டும். பிறகு, அதில் நீங்கள் விரும்பும் செடி ஓவியத்தை நீங்களாக நேரடியாக வரைந்தாலும் சரி, அல்லது மற்ற புத்தகங் களிலிருந்து மாடல் எடுத்து 'கார்பன்' பேப்பரை வைத்தும் வரைந்து கொள்ளலாம். பிறகு, மணலில் கலர் கோலப் பொடிகளை அளவுடன் கலந்து கொண்டு, முதலில் செடியில் எந்தப் பகுதியில் கலர் கொடுக்கப் போகிறீர்களோ, அதை மட்டும் வெள்ளை பேப்பரில் வெட்டி எடுத்துவிட்டு அங்கு மட்டும் ஃபெவிகோல் தடவி மண்ணில் கலந்து வைத்துள்ள கலர்ப் பொடியை அடர்த்தியாக தூவ வேண்டும். அதே போல் தண்டு, இலைகளுக்கு பச்சை கலரையும், பூக்களுக்கு மஞ்சள், சிவப்புக் கலரையும் தூவி முடித்துவிட்டு, ஓரங்களில் இயற்கையான சுத்தம் செய்த கடல் மணலையே தூவலாம். மிகச் சுலபமாக சிக்கனமாக செய்து விடலாம். கார்ட்டூன் படங்களை வரைந்து பிள்ளைகளுக்கு அன்பளிப்பு கொடுக்கலாம். சுவாமி படங்களை வரைந்து கொலுவிலும் வைக்கலாம்.

— மேரிகாட்



மனித இனத்தின் மீது இறைவன் இடையறா அன்பு கொண்டுள்ளார் என்பதை ஒவ்வொரு குழந்தையின் பிறப்பும் உணர்த்துகிறது

— கவிஞர் தாகூர்.

தேவ மைந்தன் அவதரித்தார்!

இறைவனே மனிதனாக இவ்வுலகில் பிறந்த தினத்தைக் கிறிஸ்மஸ் பெருவிழாவாக உலகெங்கும் மக்கள் கொண்டாடுகின்றனர். பலர்எண்ணுவதுபோல சரியாக 1996 ஆண்டுகளுக்கு முன் கிறிஸ்து பிறந்தார் என்ற கணிப்பு சரியல்ல. ஆதிக் கிறிஸ்தவர்கள் காலத்தில் ரோமானிய காலண்டர் நடைமுறையில் இருந்தது. இதற்கு ஈடான கிறிஸ்தவ நாட்காட்டியைக் கணிக்க ஏறத்தாழ கி.பி. 6-ம் நூற்றாண்டில் சிறிய டென்னிஸ் எனும் துறவியிடம் பொறுப்பு ஒப்படைக்கப்பட்டது. ரோமானிய நாட்காட்டி 754க்குப் பொருந்துவது கி.பி. 1 என்று இவர் முடிவு செய்தார். இக் கணிப்பு தவறானது எனப் பின்பு தெரிய வந்தது. மக்கட்தொகை கணக்கெடுக்கும்படி (லூக்காஸ் நற்செய்தி 2:1-2) ரோமைச் சக்கரவர்த்தி ஆணையிட்டது ரோமானிய நாட்காட்டியின் 746-ம் ஆண்டு ஆகும்.

இயேசு பிறந்தபோது மகா ஏரோது உயிரோடு இருந்தான். இறந்தது ரோமானிய நாட்காட்டியின் 750-ம் ஆண்டு ஆகும். இவற்றைப் பார்க்கும் போது ரோமானிய நாட்காட்டிப்படி கி.மு. 7-க்கும் 4க்கும் இடையே கிறிஸ்து பிறந்திருக்க வேண்டும். கிறிஸ்து பிறந்த தேதியும் டிசம்பர் 25 அல்ல. ரோமானிய மக்கள் சூரியனை முக்கிய கடவுளாக வழிபட்டு வந்தனர். குளிர்காலத்தின் நடுப் பகுதியில் சூரியன் வடக்கு நோக்கி நகர ஆரம்பிக்கிறது. தெற்கே சென்ற சூரியன் டிசம்பர் 25-ல் இப்பயணத்தைத் தொடங்குகிறது. இந் நாளை சூரியனின் பிறந்த நாளாக அம் மக்கள் கொண்டாடினர். "நானே உலகின் ஒளி"யெனக் கூறிய கிறிஸ்து பெருமானைத் தங்கள் ஞான சூரியனாக ஏற்றுக் கொண்ட கிறிஸ்துவ மக்கள் அந் நாளைக் கிறிஸ்து பிறந்த நாளாக ஏற்றுக் கொண்டனர்.

கிறிஸ்மஸ் என்றதும் நம் நினைவுக்கு வருபவர் கிறிஸ்மஸ் தாத்தா. இவரை சான்டகிளாஸ் என்று மக்கள் அன்புடன் அழைக்கின்றனர். புனித நிக்கோலாஸ் எனும் ஒரு ஆயர் இருந்தார். ஏழைகள் பால் மிகுந்த இரக்கம் உள்ளவர்.

ஒரு விவசாயிக்கு மூன்று பெண் மக்கள் இருந்தனர். அவர்களுக்குத் திருமணம் செய்விக்க வழியில்லாத அந்த ஏழை விவசாயி அம் மூவரையும் அடிமைகளாக விற்றுவிட எண்ணியிருந்தார். இதை அறிந்த ஆயர் ஒரு இரவில் பொற்காசுகளைப் புகை போக்கி வழியாகப் போட்டார். துவைத்துக் காயப்போட்டிருந்த காலுறைக்குள் அவை விழுந்தன. மறுநாள் அவற்றை எடுத்துத் தன் மக்களுக்கு உரிய காலத்தில் அவ் விவசாயி திருமணம் செய்து





கல்கி

1.12.96

இதழில்....

மடிசார் டீச்சர்!

- வித்தியாசமான பள்ளிக்கூடம்!

• போட்டோ எடுப்பது ரொம்ப ஈஸி!

வைத்தார். இப்படித்தான் கிறிஸ்மஸ் இரவில் சான்டக் கிளாஸ் பரிசுப் பொருட்களைக் குழந்தைகளுக்கு வீட்டுவாசலில் வைத்துப் போவதாக ஒரு ஐதீகம் உருவாகியது.

எனவே தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர் வாங்கும் பரிசுப் பொருட்களை மறைவாக வைத்திருந்து டிசம்பர் 24ந் தேதி இரவு குழந்தைகள் தூங்கியபின் ஒரு பெரிய காலுறையில் போட்டுப் பிள்ளைகளின் தலைமாட்டில் வைத்துவிடுவர். சான்டக்கிளாஸ் அவற்றை வைத்துச் சென்றதாகக் குழந்தைகள் மகிழ்வர்.

கிறிஸ்து பெருமானின் பிறப்பை விளக்கும் குடில்களை வீடுகளில் அமைத்து மகிழ்வர். முதல் குடிலை அமைத்தவர் புனித பிரான்சிஸ் அசிசியார் ஆவார். அவரது குடிலில் உயிருள்ள பசு, காளை, கோவேறு கழுதை, ஆட்டுக் குட்டிகள் இருந்தன. இன்று வீடுகளில் மலையடிவாரத்தில் மாட்டுத் தொழுவம் இருப்பது போல அமைக்கின்றனர். கிறிஸ்மசுக்கு சில தினங்களுக்கு முன் வீடுகளில் சிறிய டப்பாக்கள், ஓலைப் பெட்டிகளில் கேப்பை போன்ற தானியங்களை விதைத்து இருட்டான இடத்தில் வைப்பர். கிறிஸ்மசுக்கு முந்திய நாள் மஞ்சள் நிறமான முளைகளைக் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியுடன் ஆலயத்துக்கு எடுத்துச் சென்று அங்குள்ள குடிலில் புல்லாக அமைப்பர். 'உன்னதங்களில் இறைவனுக்கு மாட்சிமை உண்டாகுக' என தேவதூதர்கள் இடையர்களுக்குப் பாடிய பாடலின் வரியைத் தாங்கிய தேவதூதரின் உருவம் குடிலின் உச்சியில் இருக்கும். பக்கத்தில் விண்மீனும் இருக்கும்.

பசுமை மாறா மரம் ஒன்றை எகிப்தியர்களும் எபிரேயர்களும் சீனர்களும் விழாக் காலங்களில் நடுவர். முடிவில்லா வாழ்வை அளிக்கும் கிறிஸ்துவைக் குறிக்கும் வகையில் பசுமை மாறா மரம் ஒன்றைக் கிறிஸ்மஸ் மரமாக வைப்பர். இதனை சிறு மின் விளக்குகளாலும் ரசகுண்டுகளாலும் அழகு செய்வர்.

கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்துக்களை அட்டைகள் மூலம் தெரிவிக்கும் பழக்கம் தற்சமயம் மிகுதியாக உள்ளது. சர் ஹென்றி கோல் எனும் தொழிலதிபர் நேரமின்மையால் தன் விழாக் கால வாழ்த்துக்களைக் கடிதம் மூலம் தெரிவிக்க சிரமப்பட்டார். ஜான் ஹார்ஸ்லி எனும் லண்டன் ஓவியர் 1843ல் முதல் கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்து அட்டையைத் தொழிலதிபருக்காகத் தயாரித்தார்.

கிறிஸ்மஸ் விழாவில் மற்றுமொரு அம்சம் 'கிறிஸ்மஸ் கரோல்ஸ்' எனும் பாடல்களாகும். இவற்றுள் 'அமைதியான இரவு (Silent Night) என்ற பாடல் அமரத்துவம் பெற்றதாகும். பல்வேறு மொழிகளில் கோடிக்கணக்கான மக்களால் பாடப்பட்ட இப்பாடல் இன்றும்

என்றும் மனதைத்தொடும் அற்புதப் பாட லாகும்.

பவேரியா நாட்டில் ராம்சா எனும் கிராமத் தின் பங்குத் தந்தையாக ஜோசப் மோர் என் பவர் இருந்தார். கிறிஸ்மசை சிறப்பிக்கும் வகை யில் 16-ம் நூற்றாண்டில் இப்பாடலை எழுதி னார். டிசம்பர் 24ல் பக்கத்துக் கிராமங்களில் தன் பணியை முடித்து மாலையில் கால் நடையாக சிந்தனையில் ஆழ்ந்தவராகத் தன் இல்லம் திரும்பினார். ஆர்கன் எனும் இசைக் கருவியை இயக்குபவர் வரமுடியாத சூழ்நிலை. ஆர்கனில் காற்றைச் செலுத்தும் பகுதியை எலி கடித்துச் சேதப்படுத்திவிட்டது. எனினும் எப்படியோ சமாளித்து இசையமைத்து இப் பாடல் பாடப்பட்டது. இது பெரும் புகழுடை யும் என எவரும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

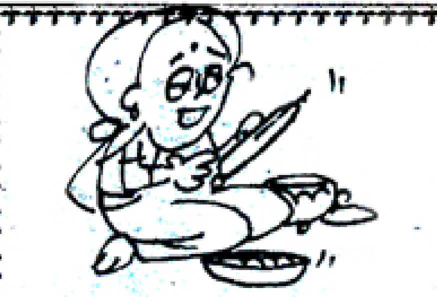
தமிழகத்தின் கிழக்குக் கடற்கரைப் பகுதிச் சிற்றூர்களில் நம் ஊர்ப் பெருமைகளையும் அமைத்து நம் பண்பாட்டுக்கேற்ற பாலன் பாட்டுக்களை இயற்றியுள்ளார்கள். இவை கர் நாடக இசையைத் தழுவி அமைக்கப்பட் டுள்ளதால் என்றும் புதுமையாக உள்ளன. சில தெம்மாங்கு, கும்மிப் பாடல்களாகவும் உள்ளன. நாட்டுப் பாடல்களில் ஆராய்ச்சி செய்பவர்கள் இத் துறையைத் தேர்ந்தெடுத்தால் சுவையான பல செய்திகள் கிடைக்கும்.

நம் பண்பாட்டுக்கேற்ப, திருமணமான தம் மகளை முதல் கிறிஸ்மசுக்குப் பெற்றோர் அழைத்துப் புத்தாடைகள் தம்பதியினருக் களித்து மரியாதை செய்வர். கிறிஸ்மஸ் கேக் என்பது மேல்நாட்டுப் பழக்கங்களைப் பின் பற்றுவோர் தயாரிக்கும் முக்கிய தின்பண்ட மாகும். ஏனையோர் லட்டு, பூந்தி போன்ற இனிப்புகள் செய்வர். காரப்பொருட்களும் உண்டு. தமிழ் நாட்டின் கிழக்குப் பகுதிக் கடற் கரை மக்கள் முஸ்லிம் சகோதரர்கள் தொடர்பு காரணமாக மஸ்கத் அல்வா, ரவையில் செய்யும் நெய் இனிப்பு வாழைப்பழ இனிப்பு ஆகிய வற்றை தயாரிப்பர். பட்டாசுகளும் வெடிகளும் மத்தாப்புக்களும் சிறாரை மகிழ்விக்கும் பொருட்களாகும்.

நெருப்பும் தீபங்களும் கதகதப்புக்கும் அழி வில்லா வாழ்வுக்கும் அடையாளங்களாகத் திகழ்கின்றன. குளிர்கால விழாவான கிறிஸ் மசில் அசைந்தாடும் மெழுகுவர்த்திகளும் தூப மும் அமைதியான இரவில் மன அமைதி யையும் தெய்வ சிந்தனையையும் அளிக்கின் றன.

பெரு விழாவான கிறிஸ்மஸ் அளிக்கும் செய்திதான் என்ன? இறைவன் உலகை எவ் வளவு அன்பு செய்தார் என்றால் தன் ஒரே பேறான மகனை நமக்களித்தார். இதற்குப் பதிலாக இறைவனின் குழந்தைகளான நம் சகோதர சகோதரிகளுடன் நம்மிடம் உள்ள தைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பொருளை மட்டுமல்ல நமது நேரம் உடல் உழைப்பு நல்ல சொற்கள் ஆகியவற்றை நம்மிலும் தேவையுள்ள வருக்கு அவர் யாராக இருப்பினும் வழங்க வேண்டும். இதையே கிறிஸ்மஸ் செய்தியாகக் கொண்டு செயல்படுவோம்.

— மாதா மைந்தன்



விசேஷ நாட்களில் மாவிலை கட்டும் போது இலைகளின் கீழ் ஓரத் தில் மஞ்சள் பொடி, சமிக்கியை ஒட்ட வையுங்கள். பார்வைக்குப் பிரமாத மாக இருக்கும்.

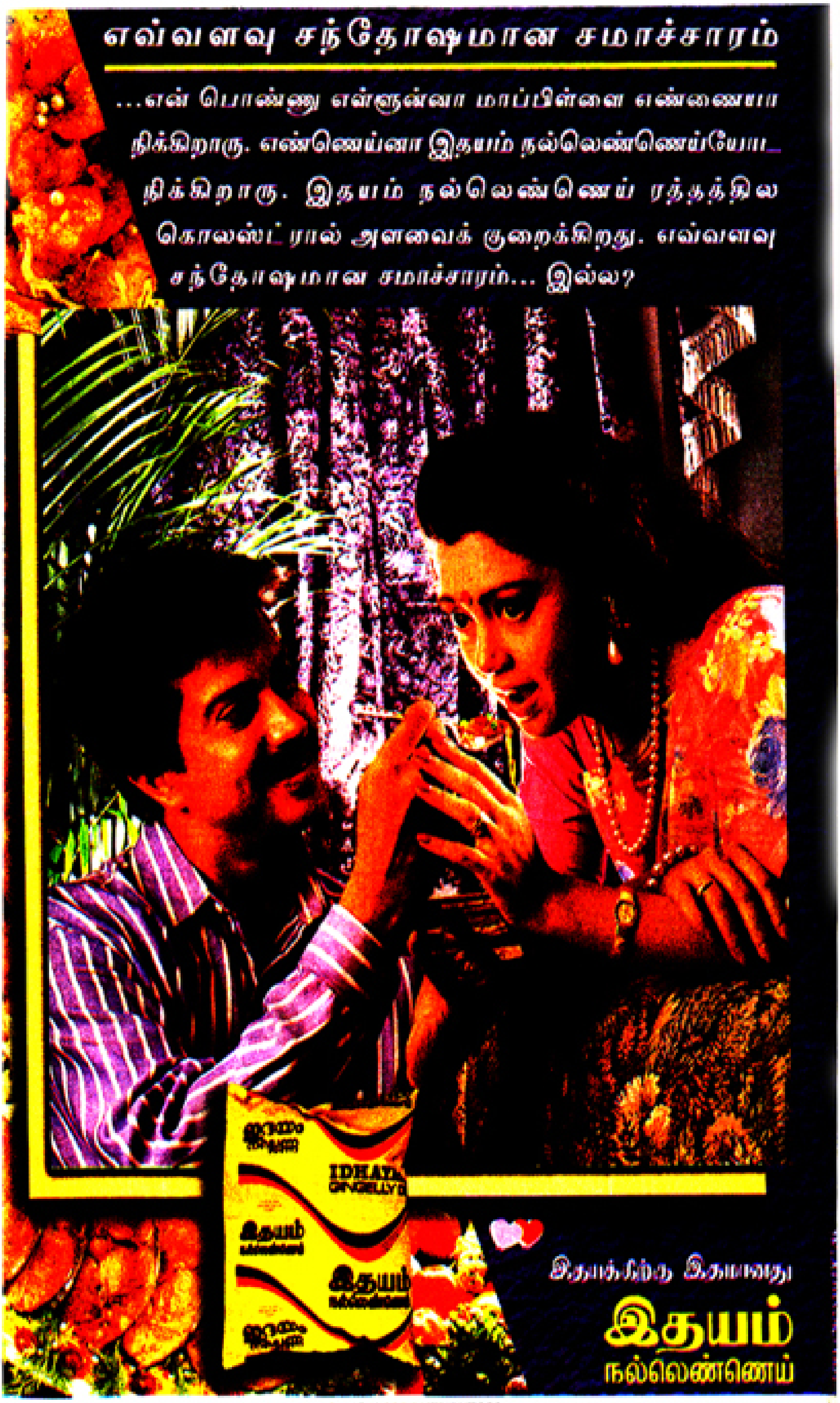
— கி. மஞ்சுளா

அன்பார்ந்த வாசகர்களுக்கு,

பத்திரிகைக் காகிதத்தின் மீது இறக்குமதி தீர்வை, இன்னும் பத்திரிகை தொடர்பான செல வினங்கள் பலவற்றில் ஏறுமுகம் ஆகிய காரணங்களினால் மங்கையர் மலர் விலையை ஜனவரி '97 இதழ் முதல் ரூ. 10/- ஆக உயர்த்த முடிவு செய்துள்ளோம். தவிர்க்க முடியாத இந்த விலை உயர்வை வாசகர்கள் தயவுடன் ஒப்புக் கொண்டு தொடர்ந்து மங்கையர் மலருக்கு ஆதரவை அளித்துவர வேண்டுகிறோம்.

உங்கள் ஒவ்வொருவருடைய அன்பினாலும், ஆதரவினாலும் மங்கையர் மலர் விற்பனை இப் போது இரண்டு லட்சம் பிரதிகளைத் தாண்டி விட்டது என்ற மகிழ்ச்சிகர மான சேதியையும் இந்த நேரத்தில் உங்கள் ஒவ்வொருவருடனும் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

— நிர்வாக இயக்குநர்


எவ்வளவு சந்தோஷமான சமாச்சாரம்
...என் பொண்ணு எள்ளுன்னா மாப்பிள்ளை எண்ணையா
நிக்கிறாரு. எண்ணெய்னா இதயம் நல்லெண்ணெய்போல
நிக்கிறாரு. இதயம் நல்லெண்ணெய் ரத்தத்தில
கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது. எவ்வளவு
சந்தோஷமான சமாச்சாரம்... இல்ல?
இதயத்திற்கு இதமானது
இதயம்
நல்லெண்ணெய்


உங்கள் செல்வ மகளின்
நல்வாழ்வில்
எங்களுக்கும் பங்குண்டு.
மங்கல நாதம் ஒலித்திட,
மாலை சூடி மணக்கோலத்தில்
செல்வ மகளை நினைத்துப்
பார்க்கும் உங்கள் கனவு நனவாகிட
KVB யின்
திருமகள்
திருமணத்
திட்டம்

உண்மையிலேயே நான் எதிர்பார்க்கவில்லை, இப்படி ஒரு குதூகலமான அரட்டை சங்கமாக அந்த நிகழ்ச்சி அமையும் என்று. அரட்டை என்றால் 'வெட்டி அரட்டை' இல்லை. பெண்களைப் பற்றி சமூக உணர்வுடன் கூடிய பேச்சுக்களாக கருத்துப் பரிமாற்றமாக இருந்தது. செண்பகம் சில்க்ஸ் உரிமையாளர் திருமதி ஜம்பகம் இராமசாமி நவராத்திரி ஒன்பது நாளும் ஒன்பது போட்டிகள் கொண்டேன். நிறைய பேசினார்கள். 'சில ப்ரச்னைகள் சில வார்த்தைகள்' அவர்களைக் கவர்ந்த விதம் பற்றி... நகைகள் நிறைய போட்டுக் கொண்டு போகக்கூடாது என்பது பற்றி....

ஒரு பாட்டி தன் நகையைப் பறிக்க வந்த திருடனிடம் 'ஆறு ரூபா தேறினா ஜாஸ்தி' என தன் வளையலைத் தூக்கிப் போட,



சந்தித்தேன் சகோதரிகளை!

வைத்துப் பரிசுக்குரியவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தார். 'நீங்கள் வந்துதான் பரிசுகளைத் தர வேண்டும், என்றார். எத்தனையோ பரிசளிப்பு விழாக்களுக்குப் போய் மேடையில் அமர்ந்து, பேசி, பரிசளித்துவிட்டு... இப்படி நினைத்துத்தான் போனேன். (இப்போது திரும்பவும் முதல் மூன்று வரிகளைப் படித்துக் கொள்ளுங்கள்....)

உள்ளே நுழையும் போது "வாங்க, உங்களப் பாத்து சில விஷயங்கள் சொல்ல இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்திக்கிட்டு இருக்கோம்" என நாள்கைந்து குரல்கள். அவர்கள் நடுவிலேயே அமர்ந்து அவன் வெறுத்து, போய் விட்டானாம். 'அப்பாடா நாலு பவுன் தப்பிச்சது' என முடித்து கொண்டாளாம். பாட்டியின் சாமர்த்தியத்தால் நகை தப்பிச்சது என அபினயங்களோடு ஒரு பெண் சொன்னபோது, ஒரே சிரிப்பு. ராகம் சங்கீதம் நிகழ்ச்சியில் தொகுப்பாளராக வரும் பெண் அழகாகப் பாட, தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று பேர் பாட 'சபாஷ் சரியான போட்டி!' என நாங்கள் ரசித்தோம்.

"நான் இங்கே வாங்கின 'பாலிகாட்' புடைவையை ரெண்டு மூணு பேர் பட்டான்னு கேட்கிறாங்க. பாருங்களேன்" என்ற ஒரு பெண்மணிக்கு ஒரே பூரிப்பு.



சொல்லிச் சொல்லி அவருக்குப் பெருமை தாளவில்லை. இன்னொரு பெண்மணி ஸ்கூட்டர் ஆக்ஸிடெண்ட்டில் காயங்கள் ஏற்பட்டிருந்தாலும் வந்திருந்தார். அவர் சொன்ன நெஞ்சை நெகிழ வைத்த தகவல் --

சின்ன வயதிலேயே தாய் தந்தையை இழந்து ஏதோ ஒரு வீட்டில் ஒண்டிக் கொண்டு வளர்ந்த பெண் பெரியவளாகி இப்போது நாலுபேர் உதவியால் திருமணம் செய்து கொண்டு இவர் வீட்டருகில் இருக்கிறாளாம். பட்டுப்புடவை இல்லாமல் கல்யாணங்களுக்குப் போனால் இகழ்ச்சியாகப் பார்க்கிறார்கள் என்று தன்னிடம் பத்து இருபது எனக்கொடுத்துச் சேர்த்து வைத்து சமீபத்தில் இங்கு வந்து ஒரு பட்டுப்புடவை வாங்கினாள். 'இனிமே கல்யாணங்களுக்கு நான் பட்டுப்புடவை கட்டிண்டு போவேன் என அவ சந்தோஷமா சொன்னா. எனக்குத் தாங்கலை!' என்றார்.

நம் பழக்கவழக்கங்கள், நம் மனோபாவங்கள் இவற்றையெல்லாம் யார் திருத்துவது? பட்டுப்புடவை கட்டிக் கொண்டு போனால்தான் கல்யாணங்களில் மதிப்பார்கள் என அந்தப் பெண் மட்டுமில்லை, எத்தனையோ பரிதாபத்திற்குரிய பெண்கள் நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் எதிரில் நகைக்கடை பொம்மையாக வலம் வரும் பெண்மணிகள்! 'ஆடம்பரம் தவிர்ப்போம்' எனும் கொள்கையை நாம் ஏன் பின்பற்றக் கூடாது?

இன்னொருவர், 'கணவனை இழந்த பெண்மணிகளின் துயரை ரொம்ப நல்லா எழுதியிருந்தீங்க. அதை ஏன் நிறுத்திட்டீங்க. தொடரலாமே!' என்றார். கணவனை இழந்தவர்கள் மட்டுமில்லை, குழந்தை இல்லாதவர்கள், விவாகரத்து ஆனவர்கள் இவர்களையெல்லாம் நாமே எப்படி நடத்துகிறோம். இந்த மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ளலாமே என சிறிய 'சொற்பொழிவு' செய்ய வேண்டியதாகிப் போய்விட்டது.

இதற்கு நடுவில் ஜம்பகம் ராமசாமி பரிசுகளையும் பரிசு பெற்றவர்களின் 'லிஸ்ட்'டுகளையும் சரிபார்த்துக் கொண்டு அங்கு வர, பரிசளிப்புவிழா ஆரம்பித்தது. ஒன்பது பேருக்கு பட்டுப் புடவைகளும், தொண்ணூறு பேருக்கு (சிலர் வரவில்லை) பட்டுப் புடவைச் சீட்டின் 'முதல்மாதத் தவணை'யும் அளிக்கப்பட்டது. கொடுத்து முடித்த பிறகும் யாரும் நகருவதாகத் தெரியவில்லை. ஒரே அன்பு மழைதான். அவர்களிடமிருந்து விடைபெற்றுக் கொண்டு நகரும் போதும் எக்கச்சக்கமாக மணியாகி விட்டிருந்தது. ஆனாலும் மனசில் பெருமிதமும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்திருந்தது.



— மங்களா ரமேஷ்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

க லா வீட்டிற்கு நான் சென்ற நேரம் சரியில்லை. யுத்தம் உச்ச கட்டத்தில் நடந்து கொண்டிருந்தது.

"என்னதான் சொல்லிக் கொடுத்துத் திருத்தினாலும் கேட்க மாட்டேங்கறா.. கொஞ்சம் கோபம் வந்தால் மரியாதை பட்டு காத்தோடு பறந்து விடுகிறதே.. அப்பா, அம்மா, நான், அவ தாத்தா யாராக இருந்தாலும் "போடா.. போடி" என்று எடுத்தெறிஞ்சு பேசிட்டு என்ன அழுத்தமா நிக்கறா பாரேன்..."

மூன்றரை வயது பூஜிதா மீது பாட்டி குற்றப்பத்திரிகை வாசித்து முடித்தாள்.

"அது மட்டுமில்லை.. சட்டென்று அவ வாயில் வரும் வசவுகள் இருக்கே.. 'கடங்காரா.. சனியனே. எருமையே..'



குழந்தைகள் — நம் குடும்பம் காட்டும் கண்ணாடிகள்!

இப்படித்தான் அவ பக்கத்து வீட்டுப் பிள்ளைகளை கூப்பிடுவா.. மானம் போகுது. இப்பவே இப்படி.. இன்னும் ஸ்கூலுக்குப் போய் என்னவெல்லாம் படிச்சிகிட்டு வரப் போறாளோ?" என்று அங்கலாய்த்தாள் கலா.

குழந்தையின் பேச்சைப் பற்றி இத்தனை கவலைப் படும் பாட்டியும், அம்மாவும், ஏனோ பூஜிதா இப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளைக் கற்றுக் கொள்வது தங்கள் வீட்டில்தான் என்பதை மட்டும் புரிந்து கொள்ள மறந்து விட்டார்கள்.

வார்த்தைக்கு வார்த்தை "பேய் பாறு.. நோ..." என்று கத்தும் தாத்தா..

"அந்த முனியம்மா சனியன் இன்னிக்கும் டிமிக்கி கொடுத்துட்டா.." என்று அங்கலாய்க்கும் பாட்டி.

"ஏன்டா எருமை மாதிரி நிக்கறே" என்று தோட்டக்காரனை அதட்டும் அப்பா...

"படுத்தாமல் இரேன்டா, கடங்காரா" விஷமக்கார அண்ணாவை கடிந்து கொள்ளும் அம்மா.

இவர்கள் தானே பூஜிதாவின் ஆசிரியர்கள்!

குழந்தைகளுக்கு வண்டிக்கணக்கில் புத்திமதியும் நல்லொழுக்கம் பற்றிய லெக்சர்களையும் தரும் நாம் மறந்து விடுவது - "அவர்கள் மிகச் சிறந்த கிளிப்பிள்ளைகள்.. பார்த்ததை, கேட்டதை பின்பற்றுபவர்கள்" என்பதை. அவர்களுக்குத் தேவை யோசனைகள் அல்ல.. நல்ல முன் மாதிரிகள்.

பெற்றோர்கள் தங்களை சீர்படுத்திக் கொண்டால் அவர்களுக்குக் குழந்தைகளை சரியான பாதையில் கொண்டு செலுத்தும் வேலையே இருக்காது! "சொன்னால்

ரெடிமேட் ஷர்ட் வாங்கும் போது அதன் உள்ளே நல்ல கெட்டியான அட்டை இருக்கும். அதன் வெள்ளையாக உள்ள பக்கத்தில் முக்கிய டெலிஃபோன் எண்களை எழுதி, டெலிஃபோன் அருகில் தொங்க விடலாமே!

— மஹிமா



கேட்காதே. டீவி முன்னாடியே இடைக்கட்டதையும் பார்த்துப் பார்த்து பரீட்சையில் முட்டை போடு" என்று சொல்லி மகனை பக்கத்து அறைக் குள் கணக்குப் புத்தகத்துடன் தூக்கிவிட்டு சங்கீதா 'சூப்பர் ஹிட் ஷோ'வுடன் ஐக்கியமாகி விடுகிறாள்!

மகனுக்கு மனம் கணக்கில் செல்லுமா, 'மாயா மச்சீந்த்ரா'வில் நிலைக்குமா? யோசியுங்கள்.

இரண்டு வயதிலேயே பென்சிலைத் தூக்கிப் போட்டு சிகரெட்டாய் பாவித்து விளையாடும் வினோத்தைப் பாராட்டி மகிழும் பெற்றோர் ஏன் அவனுடைய பதினேழாவது வயதில் புகை பிடித்தலை கொலைக்குற்றமாக பாவிக்கிறார்கள்? அவனுக்குப் புரியவில்லை!

ஏ.கே - 47, பயங்கர பொம்மைகளை வாங்கித் தரும் தந்தை அஹிம்சையை போதித்தால் எப்படி கதாகா ஏற்றுக் கொள்வான்?

இவர்களையும் பார்ப்போமா...

அருண் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து திரும்பினாலே வீட்டில் கலாட்டாதான்.

"ஹோம் வொர்க் பண்ணமாட்டேன்" யுத்தம் ஆரம்பித்துவிடும்.

பார்த்தாள் பாட்டி.

அன்று மாலை மும்முரமாய் ஒரு நோட்டில் 'ஸ்ரீராம ஜெயம்' எழுத ஆரம்பித்தாள்.

"நீ என்ன பாட்டி எழுதறே? ஹோம் வொர்க்கா?"

"ஆமாண்டா கண்ணு.. பாட்டிக்கு தினமும் ஒரு பக்கம் 'ஸ்ரீராம ஜெயம்' ஹோம்வொர்க் எழுதணும். சாமி தந்திருக்கார். உனக்கு உங்க 'மிஸ்' ஹோம் வொர்க் தந்திருக்கிற மாதிரி.. நீ உன்னோட புக்கை மிஸ் கிட்டே காட்டணும். நான் பூஜை அறையிலிருக்கும் சாமி கிட்டே காட்டணும்..."

ஏதோ புரிந்த மாதிரி இருந்தது அருணுக்கு.

இப்போது சண்டையில்லாமல் பாட்டியும், பேரனுமாக சேர்ந்து ஹோம்வொர்க் செய்கிறார்கள்.

சில சமயங்களில் 'யார் முதலில் முடிப்பது?' என்ற போட்டி கூட உண்டு. அருணே ஜெயிப்பான்!

எட்டு வயது ரம்யாவுக்கு பிரச்னை 'ஓவர் வெயிட்!' உடன் படிக்கும் குழந்தைகள் 'குண்டு கத்திரிக்காய்' என்று கூப்பிட்டு கேலி செய்ய, இன்னும் கூனினாள் ரம்யா. உடற்பயிற்சி, விளையாட்டுக்களை அறவே தவிர்த்தாள்.

உடனே அவள் தந்தை தினசரி காலையில் 'ஜாகிங்' போக ஆரம்பித்தார். ரம்யாவிடம் ஜாகிங் பற்றி ஒன்றுமே சொல்லாமல்...

ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு ரம்யாவும் தானாகவே அப்பாவுடன் ஜாகிங் ஓட ஆரம்பிக்க.. இப்போது அப்பாவும், மகளும் ஓடுவது ஒரு தினசரி நிகழ்ச்சி.

பாதி விதமான காய்கறிகள் பிடிக்காது நிருபமாவுக்கு.

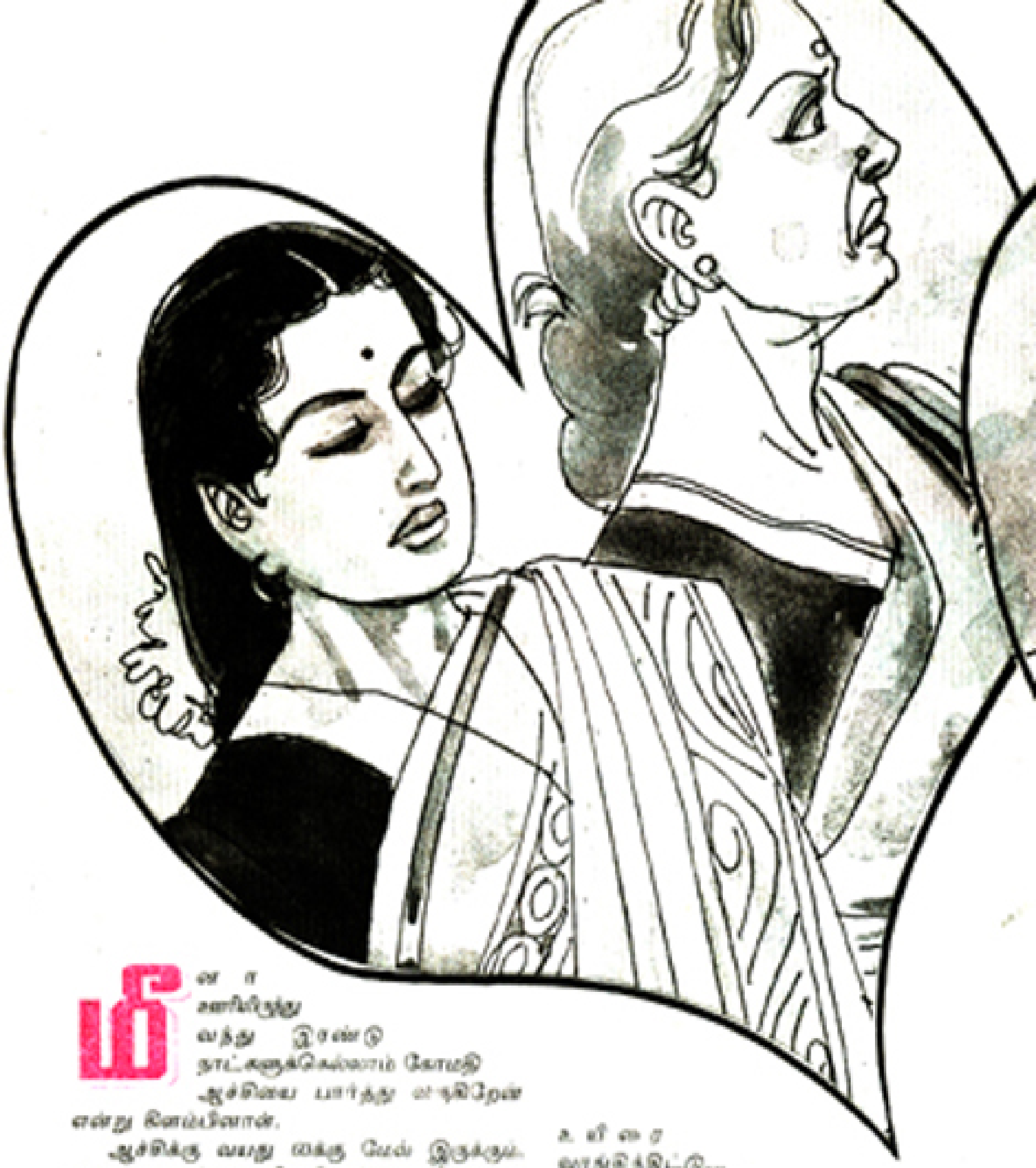
"அட.. வெண்டைக்காயா? வெரி டேஸ்ட்டி. இன்னும் முருங்கைக்காய் போடு. அவரைக்காய் அருமை.. கூட்டு ஜோராக இருக்கே.. கேரட் ரூசி எக்சலண்ட்.." என்ற ரீதியில் பேசியபடியே தினமும் சாப்பிட்டார்கள் அவள் பெற்றோர்.

"அப்படி என்னதான் இருக்கு இந்தக் காயில்!" என்ற ரீதியில் ருசிபார்க்க ஆரம்பித்தாள் நிருபமா...

"காய்கறியைத் தின்னு.. எறியாதே.. உன் உடம்புக்கு நல்லது" என்ற போதனையை ஆரம்பித்திருந்தால் அவள் காய்கறிகளை வெறுக்கவே ஆரம்பித்திருப்பாள்.

நினைவு வைத்துக் கொள்வோம். குழந்தைகளை நல்ல விதமாக வளர்க்க நாம் நல்ல முன் மாதிரிகளாக இருந்தாலே போதும். நம் ஒவ்வொரு செயலையும் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடிகள் அவர்கள். அவர்களுடைய தொட்டில் பழக்கம் சீரிய முறையில் அமைய உங்களை சீராக்கிக் கொண்டாலே போதும்.

— உஷா ஸ்ரீகுமார்



மீனா சென்னையிலிருந்து வந்து இரண்டு நாட்களுக்கெல்லாம் கோமதி ஆச்சியை பார்த்து வருகிறேன் என்று கிளம்பினாள்.

ஆச்சிக்கு வயது எண்பது மேல் இருக்கும். ஐந்தடி உயரம், சுருங்கிய தோல், லக்ஷ்மிகரமான முகம். அவள் பிறக்கும் போது பாம்படம் என்ற காதணி – நாகரீகம் மறைந்து விட்டது. தோடு தான். ரவிக்கை பழக்கம் வந்து விட்டது.

"என்னடி... பம்பாய்க்காரி. இப்படி இளைச்சுப் போயிட்டியே" என்ற ஆச்சி உபசாரமாக விசாரித்தாள். "அடியே, என் பேத்தி, பலகாரம், பிஸ்கட்... வாழை கடை மிட்டாய் வாங்கிக்கிட்டு அன்பா என்னைப் பார்க்க வந்திருக்கியே. காப்பி சாப்பிடுறியா!"

"இல்ல பாட்டி, இப்பதான் குடிச்சிட்டு வாரேன்." உள்ளிருந்து ஒரு ஈனமான ஆண் குரல். "அடியே கோமு, இங்கே வா. நா வறண்டு வருது. கடு காப்பி கொடு."

"சும்மா கிடங்க. பொழுதன்னைக்கும் உசிரை வாங்கிக்கிட்டு... போவட்டும் மீனா. உங்க ஊர் விசயம் என்ன!"

"ஆரு, தாத்தாவா உள்ளே!"

"ஆமா என் புருஷன்தான். வேற சோலி கிடையாது. அரிச்சுப் பிடுங்குதாரு."

"அதான் அவுக பாரிசவாயு வந்து படுத்துட்டாகளே..."

"கொஞ்சம் பிஸ்கட்டு கொடுங்களேன்."

"வேண்டாம் கழுத்து முட்ட சக்கரை வியாதி."

ஆச்சியுடன் மீனா உள்ளே போனாள்.

"உடம்பு சுகமில்லையா?"

சுந்தரலிங்கம் பிள்ளை கட்டிலில் படுத்துக் கிடந்தார். வலது பாகம் பூராவும் உணர்வற்று இருந்தது. நீரிழிவு வியாதி வேறு. ஆறாறு



இதயமற்ற வார்த்தைகள்

சுபஸ்ரீ

பாருவாக அதிகார மிடுக்குடன் தோன்றும் பிள்ளைவாளா இப்படி உருமாறி கிடக்கிறார். ஏதோ ஒரு மாத்திரையை எடுத்து அவர் வாயில் போட்டு, குடிநீரை காட்டுகிறாள் ஆச்சி. உண்ண, குடிக்க குந்த வைக்க, குளிப்பாட்ட எல்லாமே ஆச்சி உதவி வேண்டும். என்ன கஷ்டமான நிலை.

மீண்டும் ஹாலிற்கு வந்து இருவரும் பேச ஆரம்பித்தனர். பிள்ளையின் விளிப்பு.

"சனியன், என் உசிரை வாங்குது. இது செத்து நாலு நாளைக்கு நாம நிம்மதியாய் இருந்து அப்புறம் நான் சாவணும்" ஆச்சி அலுத்துக் கொண்டாள்.

ஒரு பெண்ணால் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத கடுமையான வார்த்தைகள்.

வியாதியில் படுத்திருக்கும் வயோதிக கணவருக்கு ஒரு மனைவி எத்தனை வயதானாலும் இந்தக் கோவமா? ஆச்சியின் உள்ளத்தில் ஈரமே இல்லையா? திரும்பியும் கட்டில் குரல்.

"ஆச்சி... கூப்பிடுதாக."

ஆச்சி உள்ளே போய், மானாவாரியாக சத்தம் போட்டு விட்டுத் திரும்பி வந்தாள்.

"சனியன் என்னை உட்கார விடாம, பிறு பிறுன்னு பிடுங்கிடும்."

ஆச்சிக்கு ராட்சஸ உள்ளமா? மீனாவிற்கு என்னவோ போல் ஆகிவிட்டது. ஜெனிக்கு வயசாகி விட்டது. அலுப்பு நியாயம்தான். அதற்காக அவர் முகத்தில் சொற்களை வீசி

எறிந்து மனசைப் புண்படுத்தணுமா!

"நான் வாரேன் ஆச்சி."

"நீ எப்ப ஊருக்குப் போறே சொல்லு. உனக்கு அரிசி முறுக்கும், கடலை உருண்டையும் செய்து தாரேன். பம்பாய் பேத்திக்கு கிளவி பங்கா எடுத்துக்கிட்டுப் போ."

'என்ன பரிவு வேண்டிக்கிடக்கு. கட்டின கணவன் செத்துப் போகணும்னு அவன் முன்னால சொல்ற கல்லு மனசு. இவ பலகாரம் யாருக்கு வேணும்?' மீனாவின் மனத்தில் கிழவியின் இந்த கையாலாகாத நிலைமைக்கு அனுதாபம் சுரந்தது. பிள்ளை குட்டிகள் வெளி ஊரில் வாழ்க்கை நடத்த, மனைவியின் அலட்சியத்துடன், பாரிச வாயுவில் அங்கங்கள் இத்துப் போக, சர்க்கரை வியாதி, கண்களில் மங்கிய பார்வை, எல்லா வியாதியின் இருப்பிடமாக படுத்த படுக்கையாக கிடக்கும் ஒருவருக்கு இந்தக் கதி வர வேண்டாம். மீனா சிந்தித்துக் கனைத்தாள்.

அம்மாவிடம் சென்று தான் கண்ட காட்சியை விவரித்து அயர்ந்துப் போனாள்.

அம்மா சிரித்துக் கொண்டாள். "மீனா, உனக்கு அவர் அந்தக் கோமதியை படுத்தி வச்ச பாடு தெரியாது. இதுவரைக்கும் பொங்கிப் போட்டு, குளிப்பாட்டி, சோறு ஊட்டி, மருந்து கொடுத்து காப்பாத்தி வராளே. அதுவே பெரிய விஷயம். ஆச்சி மனசு தங்கம்." மீனா வியந்தாள். அம்மா ஆச்சியின் கதையை விவரித்தாள்.

கோமதி வண்ணாரப்பேட்டை வக்கீல் ஐயா பொண்ணு; பதினாறு வயசுல கல்யாணம். குத்தாலிங்கத்திற்கு திருநெல்வேலி டவுனில் வியாபாரம். சொத்து உண்டு.

கல்யாணம் ஆகி ஒரு வருஷத்திற்கு அவளை அழைத்துக் கொள்ளவே இல்லை. மாப்பிள்ளை மைனர் விளையாட்டு விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார் என்ற செய்தி வக்கீலுக்குத் தெரிய வந்தது. உறவுகள் இடைவிட்டு, சமாதானம் செய்து இன்னும் நாலைந்து பவுன் நகை போட்டு கோமதியை புக்ககம் அனுப்பி வைத்தனர்.

கோழிக் குஞ்சு மாதிரி ஆச்சி வீட்டில் அடங்கிக் கிடந்தாள். குத்தாலிங்கம் இரவு வெகு நேரம் கழித்து வருவார். நாலைந்து அன்பர்களுடன் சினிமா பார்த்துவிட்டு வந்து அரைத் தூக்கத்தில் கோமதியை எழுப்பி சோறு சமை என்பார். சாராய வாடை வீசும். எதற்குமே அதிகாரம்தான். அன்பு வார்த்தை கிடையாது. தாமதமாக நண்பர்களுடன் வருகிறேன், உணவு தயார் செய் என்று மாலையே கடைப் பையனிடம் சொல்லி அனுப்பி இருக்கலாம். உணவு தாமதமானால் அடி, உதை. அதில்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : மருந்தாகும் 'ருசியான' உணவு! கடைசி தேதி : 15.12.96

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்


இதோ வந்துவிட்டது ஆல்வின் ட்யூரோலைன்
கப்போர்டுகள். அவை ஸ்டீல் கப்போர்டுகள்
பற்றிய எல்லா பழைமையான கருத்துக்களையும்
தலைகீழாக மாற்றிவிடும்.
ALLWYN
DUROLINE
STEEL CUPBOARDS
பழைய கருத்துக்களிலிருந்து விடைபெறுவீர்.

மைக்ரோ அவன் வைத்திருக்கும் பெண்மணிகளுக்கு திரட்டுப் பால் செய்வதற்கு பாலைத் தேடி அலைய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இது ஒரு எளிய முறை.

மில்க் மெயிட் கண்டென்ஸ்ட் மில்க் ஒரு டின், கெட்டியான தயிர் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், நெய் மூன்று ஸ்பூன்.

மேற்கூறிய எல்லாவற்றையும் மைக்ரோ அவன் பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்றாகக் கலந்து மைக்ரோ அவனில் மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு வெளியே எடுத்து ஒரு தடவை கிளறி மறுபடியும் மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும். இதே மாதிரி மறு முறையும் செய்யவும். ஒன்பதே நிமிடங்களில் சுடச்சுட திரட்டுப்பால் ரெடி.

கோமதி நாராயணன்.



அவருக்கு ஒரு குரூர திருப்தி.

சனிக்கிழமை மாடியில் சீட்டுக் கச்சேரி ஆரம்பித்தால் திங்கள் காலை முடியும். அந்த ஜமாவிற்குக் காப்பி, பலகாரம், வெற்றிலைப் பாக்கு வண்டி வண்டியாகப் போக வேண்டும்.

"ஏட்டி காப்பி கொண்டா, பகோடா பண்ணு" என்று ஏவிய குரல்கள்தான். நடுவில் சிறுநீர் பெய்வதற்கு கீழே இறங்கி வரும்போது மூலையில் அசந்து ஆச்சி கிடந்தால் விஸ்வம் காலால் எட்டி உதைத்து, 'கழுதைக்கு என்னத் தூக்கம்' என்ற கெக்கலிப்பு. கோமதி காலைத் தாமதமாக எழுந்தால் தலையில் தண்ணீர் ஊற்றுவார். பதறிப் போய் எழுந்திருப்பாள். 'கும்பகர்ணனுக்கு உங்க ஊர் தானா?' இதில் நையாண்டி வேறு. ஏன் இப்படின்னு ஏதாவது கேட்டால் 'எதிர்த்தா பேசறே தே.. மவளே' என்று அடிப்பார்.

அரை நிமிஷம் ஆச்சி சும்மா இருந்தால் அவருக்குப் பிடிக்காது. ஏதாவது ஏவுவார். அவளை அலைக்கழிக்க வேண்டும் என்ற திமிரா? எத்தனையோ கணவன் மனைவி இதமாக குடித்தனம் நடத்த வில்லையா. அவள் அழகி, சிவப்பு. அவர் கருமை உடல் பெரிது. அதில் ஏதாவது தாழ்வு மனப்பான்மையா?

'வேலைக்காரி வைச்சுக்கறேன் என்னால் முடியல.' பிள்ளையிடம் கோமு முறையிட்டாள்.

என்ன எழவுக்கு! பொண்சாதி இருக்கும் போது எதுக்கு வேலைக்காரி என்று அடக்கி விட்டார்.

நாற்பத்தி ஐந்து நீண்ட வருடங்கள். அவள் அடங்கி ஒடுங்கியே வாழ்ந்தாள். மனம் விட்டு கணவரிடம் பேசியதில்லை. பொறுப்புகளை இயந்திரம் போல் செய்தாள்.

ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு அவர் வாழ்வில் புயல் வீசியது. சர்க்கரை வியாதி முற்றி, கண்களைத் திரையிட்டது. குளியலறையில் கீழே விழுந்து எலும்பு முறிவு. வலப்புறம் பாரிச வாயு. மனிதர் படுக்கையில் விழுந்து விட்டார். அப்போதே அதிகாரத்தின் விகல ரூபமும் ஒடுங்கிவிட்டது. இப்போது எதுவுமே ஆச்சி செய்துதான் அவர் மூச்சு விட முடியும். சகல கைங்கர்யங்களும் அறுபது ஆண்டு நப்பிறும் கிழவி செய்தாள்.

ஆனால் வெந்த உள்ளம் சும்மா இருக்கவில்லை. அவரது ஆணவத்தால் குரூரமாக குத்திக் குதறப்பட்ட உள்ளம், உதிரம் கசிந்தது. நாக்கில் நரம்பின்றி வசவு அர்ச்சனைகளைப் புரிந்தாள். எரிச்சல் கலந்த நெருப்புத் துண்டங்கள். நாற்பத்தியைந்து வருட இடிபாட்டின் தாமத எதிரொலி.

"ஏண்டி அப்படி என்னைக் குதறுகிறாய்" பிள்ளை அழுதார்.

"இத்தன வருட வேதனை ஐயா, என் வாயை உடலைக் கட்டிப்போட்டு, மனிதாபிமானம் இல்லாம வார்த்தைகளாலும், கைகளாலும் அடிச்சியே ஞாபகம் இருக்கா? உன் உடம்பை என்னால அடிக்க முடியாது. ஆனா வார்த்தையால உன்னைக் காயப்படுத்தாம இருக்க முடியாது ஐயா" பொங்கி வந்தது கோபம். ஆர்த்தது ஆத்திரம்.

"பழைய விசயம் எல்லாம் இப்பம் எதுக்கு எடுக்கறே' மறந்துடு."

"காரணம் தெரியணுமா? சொல்றேன். நான் பட்ட துன்பம், மௌனமா அனுபவிச்ச வேதனை, நீ படணுமய்யா. படணும். நான் அப்ப ஒன்னும் பண்ண முடியாத கையாலாகாத பொம்பளை. அதே மாதிரி நீ இப்ப அனுபவி ராஜா..." ஆச்சி குமுறினாள்.

வீட்டுக்கு வருபவர்களிடம் பிள்ளை ஆச்சியின் அலட்சியத்தைச் சொல்லி மாய்வார். இந்த நிலைமையைக் கண்டு கிழவனை அனுதாபத்தோடு பார்ப்பார்கள்.

"ஆச்சி நீங்க – இவ்வளவு காரியம் செய்ய நீங்க, இதமா பேசக்கூடாதா? பாவம் கிழவர்" என்று மூக்கை நீட்டுவார்கள்.

"அன்னிக்கி நான் அவர் கையால மன வேதனை அனுபவிச்ச போது யாராவது எனக்கு அனுதாபம் தெரிவிச்சாங்களா?

அவரை ஒரு வார்த்தை கேட்டாங்களா? நான் பெத்த புள்ளைங்ககிட்டக் கூட சொல்லி அழுதது இல்லை. இன்னைக்கு அவருக்கு பரிஞ்சு பேச அத்தனை பேரும் வராங்க. ஏன்னா அவரு ஆம்பளை."

"எனக்காக ஒரு வேலைக்காரி ஏற்பாடு பண்ணு. இந்தப் பிடாரிகிட்ட நான் வசவுபட வேண்டாம்" கிழவர் கெஞ்சினார்.

"ஒரு வேலைக்காரி வைச்சுக்கட்டுமான்னு கேட்டா பொண்டாட்டி எதுக்குன்னு என்னை வெட்டிப் பேசினியே நீயா. இன்னைக்கு பெருஞ் சாதிதான் வேலைக்காரி. அவ நினைச்சாத்தான் உனக்கு சோறு தண்ணி."

இத்தனை வருட ஆத்திர பலத்துடன் வார்த்தைகள் அவர் முகத்தில் விழுந்தன.

மாலை வேளை ஆச்சி கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு மார்க்கெட் புறப்படுவாள். மெதுவாக ஆச்சி காரியங்களை முடித்துக் கொண்டு நேரம் கழித்து திரும்புவாள்.

"பாவி வெளியிலே போனா இந்தத் தாயப் படுத்துறியே. சீக்காளி தவிக்கப் போவா னென்னு நினைப்பு இருக்கா!"

"லே ஆம்புளை, நீர் ராத்திரி அகாலத்துக்கு திரும்பியபோது. காத்து காத்து வாசல்லே பழி கிடந்த இந்த கழுகெட்ட மூதிக்கு எப்படி இருந் திருக்கும்!"

பிள்ளைவாள் குலைந்தார். வருந்தினாரா?

ஆச்சியின் இத்தனை வருட அணை உடைப்பு எடுத்து அவர் மீது சாடி பழிவாங்கும் சொற்கள்.

இத்தனை கடுப்பு இருந்தாலும் புருஷனுக்கு சேவை செய்வதில் கோமதி குறை வைத்த தில்லை. ஒரு மனைவி இப்படி படுக்கையில் விழுந்து விட்டால் ஒரு புருஷன் அவளைத் தொடர்ந்து கவனிப்பானா?

தனது இளமையிலும் அவள் வாழவில்லை. ஜடமாகக் கருதப்பட்டாள். முதுமையிலும் அமைதியாக வாழ வேண்டிய நேரத்தில் அவளுக்கு நிம்மதி இல்லை. உடலில் உரமும் இல்லை.

ஆச்சி கதையைக் கேட்டு மீனாவின் கண் களில் நீர் கசிந்தது. இப்போதும் அந்தப் பெண்மை நசுக்கப்படுகிறது. ஆண் ஆதிக்கம் மறுபடி எழ நினைக்கிறது. இந்தச் சமூக அமைப்பு அப்படித் தானோ!

"ஆச்சிக்கு சொகமில்லைன்னு சொன்னாங்க. அதுதான் வந்தேன்..." மீனா வீட்டுக் குள் வந்தாள்.

"இந்தக் கிழத்துக்கு என்ன? நாலு வேலை. மூட்டு வலிதான் உசுரு போவுது."

"ஆச்சி மருந்து மாத்திரை வாங்கியாரவா?"

"வாங்கி மூலையிலே வச்சிருக்கேன், வலி நிவாரணி..."

"பிறவு என்ன, சாப்பிடுங்களேன்..."

"அது போட்டுக்கிட்டா உறக்கம் வரும்னு டாக்டர் சொன்னாரு. வலி போவணும்னு அதை முழுங்கி தூங்கிட்டேன்னா, இந்தக் கிழவரு எதுக் காகவாவது எழுப்பறது கூடத் தெரியாதே. நான் அசந்துப் போயிட்டேன்னா..."

"அப்ப வலி..."

"அது கிடக்கு. நம்ம கூடப் பிறந்தது...!"

மீனாவுக்கு சுரீரென்றது.

இந்தக் 'கெட்ட' மனுஷனுக் காக வலியைத் தாங்கும் கிழவி யின் தியாகத்தை உணர்ந்தாள். வசவுகள், திட்டுகள், ஒப்பாரி கள் -- எல்லாமே அவளது உள்ளத்தில் அழுக்கி வைக்கப் பட்டிருந்த ஆத்திரத்தின் வெளிப்பாடு. ஆனால் கடமை யில் தவறவில்லை. மாத்திரை விழுங்காதது அவளது நெஞ்சு ஈரத்தின் கசிவு.

அதற்குள் உள்ளிருந்து "ஏட்டி செவிட்டுக் காதா? கடுதண்ணி..."

"என்னவே பிசாசு மாதிரி தொண தொணன்னு நீரு! தாலி கட்டின பொண்டாட்டிக்கு மட்டும் வயசாகலியோ?"

ஆச்சி திட்டிக் கொண்டே உள்ளே விரைந்தாள்.

வெங்காய பக்கோடா செய்வது போல் பிஞ்சு வெண்டைக்காயிலும் பக்கோடா செய்யலாம். காய்களை நீளவாக்கிலோ வட்டமாகவோ அரிந்து அத்துடன் கடலைமாவு எண்ணெய் கொஞ்சம் கலந்து பிசறி செய்தால் கரகரப்பாக மிக்க ருசியாக இருக்கும்.
— உஷா நாராயணி





முதலீடுகளுக்கும், குழந்தைகளைப் போன்று
அக்கறையான கவனிப்பும், உரிய பாதுகாப்பும் தேவை.

[illegible]

• CRISIL Rating FA + (Adequate Safety) •

RAUNAQ FINANCE LTD.

LIFETIME TRUST.

Corporate Office: Allahabad Bank Building, 17, Sansad Marg, New Delhi-110 001.

LEASING • HIRE PURCHASE • BILL DISCOUNTING • PROJECT EVALUATION • MERCHANT BANKING

குளியலறையும் ஓர் அறைதான்!

கடைப்பக்கம் சென்று வீடு திரும்பும் சமயத்தில் தோழி ஒருத்தி 'வீட்டிற்கு வாயேன்' என்றழைக்க சட்டென உள்ளே நுழைந்தேன். கையில் இருந்த பாக்கெட்டுக்களை அவள் சோபாவில் விட்டு விட்டு அவசரமாக அவள் பாத்ரூமில் நுழைந்தேன்.

பாத்ரூமுக்குள் நுழைந்ததுதான் தாமதம், மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு வெளியே ஓடி வந்துவிட்டேன். என்ன செய்வது நான் கண்ட காட்சியை! பக்கெட்டும் மக்கையும் தொட்டால் ஜவ்வென்று பிடித்துக் கொண்டது. அழுக்குத் துணி மூட்டை பாத்ரூம் முழுக்க சிதறி கொடியிலும், கதவு பின்னாலும் தொங்கியது! வாஷ்பேசினும் கழிப்பிடமும் மஞ்சள்காமாலையாய் போயிருந்தது. காலை மெதுவாக பார்த்து நகர்த்த வேண்டியிருந்தது!

இந்தத் தோழி மட்டும்தான் என்றில்லை. சராசரியாக பல பெண்களும் வீட்டை இப்படித்தான் பராமரிக்கிறார்கள். வரவேற்பறையில் 'காஷ்மீர் கார்ப்பெட்', 'கைவினைப் பொருட்கள்', 'ஷோகேஸ்', எம்ப்ராய்டரி வேலைப் பாடுடன் சோபா கவர், வெல்வெட் குஷன் என்று தடபுடலாக அசத்தும்! சற்று அறை தாண்டி, பெட்ரூம், பாத்ரூம் பக்கம் போனால் தெரியும் சங்கதி! வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் என்றால் தனியாகவே தெரிந்து விடும்.

காரணம் என்ன? சமையலறை, படுக்கை அறை, குளியலறைக்குள் யாரும் வரமாட்டார்கள் என்ற தைரியம்தான். நாம் யாருக்காகவும் இவைகளை சுத்தப்படுத்த வேண்டாம். நம் சுகாதாரத்திற்குத்தான் என்பதை இவர்கள் கவனிப்பார்களா?

ஆங்கிலத்தில் "ஒருவரின் நண்பர்களைக் கொண்டு அவரைப் புரிந்து கொள்ளலாம்" என்பார்கள். அதைவிட 'ஒருவரின் பாத்ரூமை' என்று மாற்றினால் இன்னும் சரியாக இருக்கும்! நம் ஒவ்வொருவரின் சுய ரூபமும் பாத்ரூமில் தான் வெளிப்படுகிறது. நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் உள்ள ஒழுங்கு, அலட்சியம், அக்கறை, மற்றவரை மதிக்கும் பண்பு எல்லாமே இங்கே வெளிபட்டு விடும்.

இப்போது எல்லா வீடுகளிலும் குளியலறையில்தான் கழிப்பிடமும், கைகழுவ வாஷ்பேசினும் பொருத்துகிறார்கள். அப்படியிருக்க எல்லோரும் அடிக்கடி 'விசிட்' செய்யும் இடமாக இருப்பது அதுதான்.



படுக்கை அறையை விட குளியலறை பலபேருக்கு ரொம்ப 'ப்ரைவஸி' தரும் இடம்! அதனால் சிலர் பாடுவது, மேடையில் பேசப் போவதை கண்ணாடி முன் நின்று பேசிப் பார்ப்பது, சிகரெட் பிடித்து ரிலாக்ஸ் செய்வது, பேப்பர் படிப்பது இன்னும் என்னவெல்லாமோ அங்கே தான்! ஏன், காந்திஜி கூட பாத்ரூமில்தான் தினம் பகவத் கீதையை, காலையில் பல்துலக்கும் போது வாஷ்பேஸினருகில் எழுதி வைத்து, மனனம் செய்து சொல்லி பார்த்துக் கொள்வேன் என்று சுயசரிதையில் குறிப்பிட்டுள்ளார்! இந்தளை முக்கியமான இடம் எப்படி வைத்திருக்கிறோம் என கவனிக்க வேண்டாமா?



என்னெண்ய் தேய்த்து குளித்தால் சுவரிலும், தரையிலும் எத்தனை அழுக்கு, பிசுக்காய் கறையும் சோப்புக் குழைவுமாக காலை வைத்தால் உள்ளே வருபவர் மண்டை நிச்சயம் தேங்காய் சிதறல்தான்! ஏன் கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்து, சாக்கடையில் உள்ள தலைமுடியை அப்புறப்படுத்தி சுத்தம் செய்து விட்டால், பின்னால் வருபவர்களுக்கு எவ்வளவு வசதி. அப்படி செய்யாத தால் உங்கள் சோம்பேறித்தனத்தை, ஒழுங்கின்மையை, மற்றவரை மதிக்காத உள்ளத்தை நீங்களே பறை சாற்றிக் கொள்கிறீர்கள். உள்ளே வருபவர் உங்களை ஒரே நிமிடத்தில் எடை போட்டு விடலாம். உங்கள் குறிப்பிடும் வாஷ்பேஸினிலும் மஞ்சளும் கறுப்புமாக காட்சியளித்தாலும், துர்வாடை வீசினாலும், வீட்டிலிருப்பவர் அத்தனை பேருக்குமே அலர்ஜி நிச்சயம்! மஞ்சள் பார் மங்கள நிறம் என்று தயவு செய்து இங்கே வாதாடாதீர்கள்! பாத்ரூமில் டைல்களை கலர் கலராக ஒட்டி விட்டால் போதாது. புத்தக் கலர் அந்தக் கலராகவே இருக்க வேண்டுமானால் கொஞ்சம் நேரத்தை எடுத்து அவ்வப்பொழுது தேய்த்தால்தான் அந்த வண்ணத்திலேயே இறுதி வரை இருக்கும். தரையையும் பினீச்சில் பவுடர் போட்டு தேய்த்து, அழுக்குத் துணிகளை சிதற விடாமல் எல்லாவற்றிலும் ஒழுங்கைக் கடைபிடித்தால் "சுத்தம் நிச்சயமாக சுகம் தரும்". பத்து வீடுகளில் வேலை செய்யும் உங்கள் வேலைக்காரியையே முழுதுமாக நம்பாமல், உங்கள் வீடு என்ற எண்ணத்தில் சோம்பேறித்தனமில்லாமல், வீட்டு நபர்களே கவனித்தால் தான் இவை சரியாகும். இதைச் செய்வதில் கௌரவம் போனால் போகட்டும். உங்கள் வீட்டில் சுகாதாரம் ஓங்கட்டும். பாத்ரூமில் ஒட்டடை இருக்கிறதா பாருங்கள்! பரணை இருந்தால் அவ்வப்போது கவனியுங்கள். இல்லாவிடில் எலியும், தேளும் குடி வரும்!

நம் வீட்டு ஒழுங்குதான் நம் நாட்டிலும்! இமாலயம் முதல் கன்யாகுமரி வரை நாம் இந்த ஒரு விஷயத்தில்தான் ஒன்றுபட்டு செயல்படுகிறோம். நம் நாட்டில் எந்த மூலைக்குச் சென்றாலும் கழிப்பிடமும், குளியலறையும் இதே கதியில்தானிருக்கும். டிரெயின், பஸ் சாலை கழிப்பிடங்கள், விமானத்தில் கூட இதே கதிதான்.



வெளிநாட்டு பயணிகள் நேரு எழுதிய 'டிஸ்கவரி ஆப் இந்தியா' புத்தகத்தைப் படித்து இந்தியாவை கண்டு பிடிக்கத் தேவையில்லை. விமானம் ஏறியதுமே இந்தியாவை சுலபமாகக் கண்டு பிடித்து விடலாம்!! பாரம்பரிய பாரத கலாச்சாரத்தில் மதிப்புப் பராமரிப்பு அவ்வளவு "தனி சிறப்புடன்" விளங்குகிறது எனலாம்!

— லலிதா ரமேஷ்

தொலைநோக்கு

"ஆம் சார் மிஸ்டர் ரமேஷ்."

ஹெட் ஆபீஸிலிருந்து லோன் ரிஜெக்டட் என்று வந்திருந்த கடிதத்தைக் கொடுக்கும் போது சந்திரனுக்கே வருத்தமாக இருந்தது.

வேலை கிடைக்காத நிலையில் இப்படி நிறைய பட்டதாரி இளைஞர்கள் சொந்தத் தொழில் செய்ய பாங்கில் லோன் அப்ளை செய்ய வருகிறார்கள். லோன் கொடுக்கு முன் நிர்வாகத்திற்கும் நிறைய பரிசீலனை செய்ய வேண்டியிருக்கிறதே.

ஆனால் லோன் சாங்க்ஷன் ஆகவில்லை என்று தெரியும் போது அந்த இளைஞர்கள் முகத்தில் படியும் துயரம்... ப்ச்... இப்போதும் அப்படித்தான்.

அந்த இளைஞனுக்கு ஏற்கெனவே ஒல்லியாக பரிதாபமான தோற்றம். இப்போது லெட்டரை வாங்குவதற்குள் அழுது விடுவான் போல தோற்றமளித்தான்.

"சார்... நான் ரொம்ப நம்பிக்கையா இருந்தேன் சார்... இதை நம்பித்தான் என் எதிர்காலமே இருக்கு சார் ப்ளீஸ்..."

சந்திரனுக்கு அவன் மன நிலை புரிந்தது. "ரமேஷ், நீங்க இப்ப லோன் கேட்டிருக்கீங்க இல்லியா? இந்தத் தொழிலுக்கு ரொம்ப காம்பெடிஷன் ஜாஸ்தி அதோட லாபமும் குறைவு. இந்த நிலைல வர லாபத்துல வட்டியைக் கூட உங்களால கட்ட முடியாதுன்னு நிர்வாகத்துல பீல் பண்றாங்க. அதுக்குப் பதிலா என் பெர்சனல் அட்வைஸ்... இப்படிச் செய்ய முடியுமான்னு பாருங்க..."

"எப்படி சார்."

அவன் கண்களை உயர்த்தி ஆவலுடன் கேட்டான். "நீங்க ஃபைன் ஆர்ட்ஸ் காலேஜ்ல படிச்சிருக்கீங்க. உங்க ஏரியாவில நிறைய பனியன் உற்பத்தியாளர் இருக்காங்க. இந்த மாதிரி பனியனுக்கு வருஷம் பூராவும் டிமாண்ட் இருக்கு. உங்க கற்பனைல வர மாதிரி விதம் விதமா பிரிண்ட் பண்ணி கொடுக்கலாம்.



வேண்டும்

மும்பை ஜி. வசந்தா



தொடர்ந்து ஆர்டர் கிடைக்கும். அதனால தவறாம உங்களால் கடனை அடைக்க முடியும்னு நிர்வாகத்திற்கும் நம்பிக்கை வரும்."

மேற்கொண்டு விவரங்களைக் கேட்டு எழுந்திருக்கும் போது அந்த இளைஞன் முகத்தில் திருப்தி பரவியிருந்தது.

"தொழில் தொடங்கினா மட்டும் போதாது. அதைத் தொடர்ந்து லாபத்தோடு நடத்தணும். இதைத்தான் கடன் தர மேனேஜ்மெண்ட் கவனிக்கும். அதாவது தொலை நோக்கு வேணும்."

அவனை அனுப்பிவிட்டு நிமிர்ந்த போது மணி நாலடித்திருந்தது.

கேஷ் செக்ஷன் பரமசிவம் அவசரமாக உள்ளே வந்தான்.

"ரெண்டு நாள் லீவு வேணும் சார். ஷிப்டிங் பண்ணப் போறேன்."

"அப்போ தனியாப் போறதா முடிவு பண்ணிட்டீங்க..."

"ப்ச... என்ன பண்றது சார். வேற வழியே இல்லை. வீட்ல தினமும் சண்டை. பொண்டாட்டி ஒரு பக்கம் அம்மா ஒரு பக்கம். யோசிச்சு யோசிச்சுத்தான் முடிவு எடுத்தேன். அம்மாவுக்குப் பணம் கொடுத்தா போதும். பொண்டாட்டிய தனியா விட முடியுமா. சொல்லுங்க சார்." கொஞ்சம் நிறுத்தினான். "எல்லாப் பொம்பளைங்களுமே இப்படித்தான். பாச்சிலர் லைஃபே பெட்டர்."

அவன் போன பின் மனம் அவனையே சுற்றியது. ப்ச... பாவம்.

போன் அடித்தது.

எதிர் முனையில் மாமா.

"சந்துரு காலைல அந்தப் பொண்ணு வீட்டுக்குப் போய் பார்த்துட்டு வந்துட்டேன். பொண்ணும் அழகா இருக்கு. ஸ்டேட்டஸும் ஒத்து வரும் போலிருக்கு. சாயங்காலம் ஆமுக்கப் போறதுக்கு முன்னால நேரா இங்கே வந்துடு. விபரமாகப் பேசலாம்."

"சரி, வரேன்..."





பெரும்பாலான மக்களுக்கு பதவி, புகழ் போன்றவைகள் கிடைக்காததற்குக் காரணம் அவர்கள் தங்களுக்குச் சிறிது கூட சம்பந்தமில்லாத விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுவதில் தங்களுடைய பெரும்பாலான நேரத்தை வீணடித்து விடுவது தான்!

— படித்ததிலிருந்து
தகவல் : ஆர். பார்த்திபன்

நெஞ்சில் ஜில்லென்று மகிழ்ச்சி பரவியது. வயது முப்பத்தொன்று. ஆனால் இதுதான் இவன் பார்க்கப் போகும் முதல் பெண். காரணம் குடும்ப நிலைமை.

அப்பா அல்பாயுசில் போன பிறகு மாமா தயவில் கஷ்டப்பட்டு படித்தது. கூடவே அம்மாவும் ரெண்டு தங்கைகளும்...

பாங்க் வேலை கிடைத்து மூத்தவளைக் கல்யாணம் செய்து கொடுத்தாகி விட்டது. இனி காலேஜ் படிக்கும் உமா பாக்கி.

வேலை பார்க்கும் பெண்ணாக இருந்தால் தேவலை. அதோடு உமா கல்யாணம் வரை கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் செய்துக்கணும். இதுக்குத் தயாரா இருக்கிற பெண்ணைப் பாருங்க. இதுதான் அவன் மாமாவிடம் போட்ட கண்டிஷன். மற்றதெல்லாம் அவர் இஷ்டத்திற்கே விட்டு விட்டான்.

அழகு என்றாரே. எப்படி இருப்பாள். மனக் கற்பனைகளில் ஓடியது.

மறுபடியும் போன்.

இப்போது ஒரு பெண் குரல். "ஐ ஆம் ரேவதி" என்று ஆரம்பித்தாள்.

"சொல் சொல்லுங்க என்ன வேணும்."

"காலையில் உங்க மாமா ராகவன் எங்க வீட்டுக்கு வந்திருந்தார்."

'இவளா... என்ன கோ இன்சிடென்ஸ்.'

"ஆபீஸ் விட்ட பிறகு ஒரு பத்து நிமிடம் எனக்காக ஸ்பேர் பண்ண முடியுமா. உங்க கூட கொஞ்சம் பேசணும்."

"நோ ப்ராப்ளம். எங்கே வரணும்."

"வேண்டாம் நானே உங்க பாங்க் ரிசப்ஷனுக்கு வந்துடறேன்."

வரும் வரை இருப்புக் கொள்ளவில்லை. ஆயிரம் கற்பனைகள். காதல் விவகாரமோ... ப்ச...

ரிசப்ஷனில் அவளைப் பார்த்ததும் இவள் தான் உனக்கேற்றவள் என்றது மனசு. ஆடம்பரமில்லாத அழகு முகத்தில் தெளிவு.

ஓட்டலில் அமர்ந்து இரண்டு ப்ரூட் சாலட் ஆர்டர் கொடுக்கும் வரை அவளும் வாயைத் திறக்கவில்லை.

"சொல்லுங்க ரேவதி."

"நான் கொஞ்சம் வெளிப்படையாகவே சொல்லிடறேன். இன்னிக்குக் காலைல உங்க மாமா வந்தார். ரெண்டு நாளும் கொஞ்சம் பெரிய ஹாலா எடுத்துக் கல்யாணம் நன்றாக நடத்தணும். மாப்பிள்ளை பாங்கில மேனேஜர். அதனால நிறைய கூட்டம் வரும். கூட ஒரு சங்கிலி ரெண்டு வளை பண்ணினாத் தேவலை. இன்னும்..."

அவள் சொல்லச் சொல்ல இவன் நிம்மதி அடைந்தான். நல்ல வேளை காதல் சமாசாரம் இல்லை.

"மாமா சொன்னதில் தப்பில்லை. ஆனா எங்கப்பாவுக்கு கவர்ன்மெண்ட்ல உத்தியோகம். இன்னும் ஒரு தங்கை. அதோடு பிஎப்ல கடன் வாங்கி ப்ளாட் கட்டினதுல இன்னும் கடன் இன்ஸ்டால்மெண்ட் கட்டணும்."

"ம்..."

"இதெல்லாம் எதுக்குச் சொல்றேன்னா... இவ்வளவு செய்ய முடியாதுன்னு அப்பா சொன்னதுனால ரெண்டு வரன் தட்டிப் போச்சு."

"ஆங்..."

"அதனால எப்படியாவது எதிலேனா வித்து இந்தக் கல்யாணத்த நடத்தத் தயாராயிட்டாங்க எங்கப்பாவும் அம்மாவும். அதனால என் மனசில இருக்கறத வெளிப்படையா சொல்லணும்னு..."

"சொல்லுங்க..."

"பிடிக்கலைன்னா பொண் பார்க்க வரும் நடை மிச்சம் இல்லியா..."

"தட்ஸ் குட்."

"சொல்றேன். ஆயிரம் ரூபாய் லோன் கிடைச்சா பிக்னி வாங்கலாம். அம்பதாயிரம் லோன் கிடைச்சா பெரிசா ப்ளாட் புக் பண்ணலாம், இல்லையா. அத மாதிரி வாழ்க்கையும் ஆகிப் போச்சுன்னு ஒரு எண்ணம். நிறையக் கடன் வாங்கி பணம் போட்டு பெரிசா கல்யாணம் பண்ணினா மேனேஜர் மாப்பிள்ளை கிடைக்கலாம். ஆனா அப்புறம்..."

மௌனமாகக் கேட்டான்.

"வாங்கின சாமானை நம்ம பேருக்கு வொரண்டி கார்டோட ரசீது போட்டு வச்ச

குடும்பத்தின் கனவுகள் நனவாக

முதலீடு செய்வீர்

பவர்ஃபின்

முறையான வட்டி வழங்கும் திட்டம்
திட்டம் 'அ' (RIPS)

காலம்	குறைந்த அளவு வைப்பு நிதி ரூ.	வழங்கப்படவுள்ள ஆண்டு வட்டி வீதம்	
		மாதத்திற்கு	காலாண்டுக்கு
12 மாதங்கள் & 1 நாள் 25 மாதங்கள் 36 மாதங்கள் 48 மாதங்கள் 60 மாதங்கள்	**5,000**	**15%**	**15.19%**

திரள்வட்டி வழங்கும் திட்டம்
திட்டம் 'ஆ' (CIPS-I)

காலம்	குறைந்த அளவு வைப்பு நிதி ரூ.	முதிர்வுத் தொகை ரூ.	ஒரு ஆண்டிற்குப் பெறக் கூடிய வருவாய் விகிதம்
12 மாதங்கள் & 1 நாள்	**3,000**	3,483/-	16.06%
25 மாதங்கள்		4,092/-	17.47%
36 மாதங்கள்		4,692/-	18.80%
48 மாதங்கள்		5,445/-	20.38%
60 மாதங்கள்		6,321/-	22.14%

பவர்ஃபின் நிறைவேறாத வாக்குறுதிகளை வழங்குவதில்லை.

●

வசதிக்கேற்ற பல வைப்பு நிதித் திட்டங்கள்.

●

இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனமாக இருப்பதால், உங்கள் முதலீட்டிற்கு முழுப் பாதுகாப்பு தருவதுடன் அதிக வருவாயும் தருகிறது.

வருமான வரிச் சட்டப்பிரிவு 80L-ன் கீழ் வரிச் சலுகை உண்டு.

தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும் அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : எண்.84, டி.டி.கே.சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை,
சென்னை 600 018. தொலைபேசி எண் : 499 7689, 4995648.

[illegible]

சொந்தம் கொண்டாடறோம் இல்லியா. அதுபோல கணவனும் எனக்கு மட்டும் தான்னு கல்யாணத்துக்கப்புறம் ஒரு பொஸஸிவ்னஸ் வந்துடுமோன்னு பயம். அப்புறம் என் கணவர் சம்பளம் எல்லாம் எனக்குத்தான். நான் என் நாத்தனார் மாமியார்னு அவங்க கஷ்டத்தில் பங்கெடுத்துக்கணும் இப்படியெல்லாம் ஈகோ வந்துடுமோன்னு பயமா இருக்கு. அப்படி ஒரு நிலை வந்தா நீங்க என்னைப் புரிஞ்சுக்கணும்."

சுருக்கென்றது அதிர்ந்தான்.

உன்னை விலைக்கு வாங்கப் போறேன். அப்புறம் நீ வாயைத் திறக்கக் கூடாது என்பதை நாசுக்காகச் சுற்றி வளைத்துச் சொல்லி விட்டாளோ..

"போகலாமா..."

எழுந்தான். "என் ஆசையையும் சொல்லிடறேன். ஜானவாசம் வேண்டாம் என்றால் ஒரு நாள் ஹால் போதும். சிம்பிளா காலைல கல்யாணம், உறவுக்காரங்களுக்குச் சாப்பாடு. மாலைல பிரண்ட்ஸைக் கூப்பிட்டு ரிசப்ஷன்."

"இன்னும் நகை எதுக்குன்னா கடன் வாங்காமலே என் கல்யாணம் நடந்துடும். என் பிறந்த வீட்டுக் கவலை எனக்கிருக்காது. நம்ம ரெண்டு பேர் சம்பளத்துல தாராளமா சேமித்து உங்க தங்கைக்கு கல்யாணம் பண்ணலாம். உங்கம்மா எங்கம்மாவாத் தெரிவாங்க. நமக்குள்ளேயும் அன்பு கூடும்..."

அதிர்ச்சியில் பதில் சொல்லவில்லை. எதேச்சையாய் பார்வை எதிர் திசையில் பதிய அங்கே பரமு மனைவியுடன் கையில் மிக்ஸி. ஃபேன் என்று சுமக்க முடியாமல் அட்டைப் பெட்டிகளுடன் ஆட்டோவிற்கு நின்று கொண்டிருந்தான்.

இதை வாங்கத்தான் அவசரமாக பி.எப். லோன் போட்டானோ. இவன் கல்யாணத்திற்குப் போனது நினைவு வந்தது. நல்ல கூட்டம். இன்று குடும்பச் சுமை மட்டும் தனியே.

டக்கென்று மனதில் ஒரு அலை. இதே பிரச்னைதான் என் முன்னும்.



'கல்யாணம் 'கிராண்டாக' நடந்தால் மட்டும் போதாது. தொடர்ந்து குடும்பமும் நன்றாக நடக்கணும்னா இப்போதே தொலை நோக்குப் பார்வையோடு சிந்திக்கணும்... சரிதானே இது...'

ஆபிஸில் லோன் வாங்குவதற்கு நான் சொன்ன அறிவுரையல்லவா இது. என் இடத்தில் ரேவதியும் ரமேஷ் இடத்தில் நானும் இருக்கிறோம்.

பஸ் வந்து நின்றது.

வரட்டுமா. தயக்கத்துடன் ஏறப்போனவளைப் பார்த்து. பிரியத்துடன் புன்னகைத்தேன்.

"இப்பவே போகணுமா ரேவதி... உன்னை மாதிரி நானும் மனம் திறந்து பேச நினைக்கிறேன்."

சாந்தா மூர்த்தி



இராமாயணக் காவியத்தில் நாயகி சீதைக்கு இணையான, ஏன் அதற்கும் மேலான துன்பங்களை அனுபவித்தவர்களே லக்ஷ்மணன், பரதனின் மனைவிகளான, ஊர்மிளை, மாண்டவி. ஆனால் அவர்களின் பெயர்கள் அறியப்படாமலே போனது. அதே போலத்தான் தங்களுக்குள் காவியங்களைச் சுமந்து வாழ்ந்து உலகிற்குத் தெரியாமலே மறைந்து போன பெண்மணிகள் ஏராளம். அவர்களிலே சாதனை படைத்த, மனித குலத்துக்காக வாழ்ந்து மறைந்த சில மங்கைநல்லார்களைப் பற்றிய தொடர் இது. அதிகம் தெரியாமல் போன சாகசங்களும், அன்பும், காதலும் போட்டி போடும் இவர்களின் வாழ்க்கையை உலகுக்குக் காட்டும் முயற்சியே இவ்வுண்மைக் கதைகள் --

அவன் எங்கு பிறந்தான். அவன் பெற்றோர் அவனுக்கு வைத்த பெயர் என்ன என்பது யாருக்கும் தெரியாது. 'டீன் ஏஜ்' என்று கூறப்படும் பதிமூன்றாம் வயதில் அவன் - அவளாக - ஜேம்ஸ் பாரி (James Barry) என்று கையெழுத்திடலானான். அது ஆண்களுக்கான பெயர். அவள் ஏன் ஆணாக விரும்பினாள். அதற்கான காரணமும் தெரியவில்லை. ஆனால் அவளுடைய உடல் வாகு அவள் எண்ணத்துக்கு ஒத்துழைத்தது.

அவள் சின்னப் பெண் - சிறு கட்டான உடம்பு.



மிஸ்(டர்) பாரி

ஐந்தடி உயரம்தான். ஒடிசலான தேகம். செம்பட்டை முடி. விசாலமான பெரிய கண்கள். அவன் வளரும் போதே அந்தக் காலத்துப் பெண்களைப் போல தன் கரங்கள் அடுப்படிக் காரியங்களிலும், துணிகளில் பின்னல் பூவேலை செய்வதிலும், பூஜாடிகளில் பூங்கொத்துக்களை ஒழுங்குபடுத்துவதிலும் ஈடுபடக்கூடாது என்று உறுதி செய்து கொண்டான். அவனுடைய சின்னக் கைகள் உறுதியானவை. அழகானவை. புத்திசாலி, கற்பனைத்திறன் மிக்கவன். மனோதிடம் கொண்டவன் - ஆண்களைப் போல. 'நான் ஏன் ஆண் போலவே வாழக்கூடாது?' என்று சிந்தித்திருக்க வேண்டும் அவன். அது உறுதிப்படவே செயல்பட தொடங்கினான்.

1809 ம் ஆண்டு ஒரு பையன் எடின்பரோ சர்வகலாசாலைக்குப் போனான். ஜேம்ஸ் பாரி என்ற அந்தப் பையன் மருத்துவம் பயில்வதற்குத் தன் பெயரைப் பதிவு செய்து கொண்டான். மூன்று வருடம் கழித்து எம்.டி. பட்டத்துடன் டாக்டராக வெளியே வந்தான். வித்தியாசமான நிகழ்ச்சிகள் இனிமேல்தான் தொடங்கப் போகின்றன. கைஸ் (கெய்) மருத்துவ மனையில் அறுவை சிகிச்சைப் (சர்ஜரி) பயிற்சி பெற்றான் பாரி. அடுத்து ராணுவக்குழுப் பரீட்சை (ஆர்மி போர்டு எக்ஸாமினேஷன்) யிலும் தேறி ரெஜிமெண்டல் சர்ஜனானான்.

ஜேம்ஸ் பாரியை தென் ஆப்பிரிக்காவிலுள்ள கேப் டவுனுக்குப் பணிபுரிய அனுப்பினார்கள். பாரியின் தோற்றம், கேப் டவுன் ராணுவ மையத்திலுள்ளவர்களுக்கு வியப்பளித்தது. சிறிய உடம்பு, நளினமும் அழகும் கொண்ட பையனைப் போன்ற தோற்றம். அவரைக் கண்டு 'இவர் எப்படி மருத்துவத் துறைக்கு வந்தார்?' என்று பேசிக் கொண்டார்கள்.

அவர் பணிக்குப் போகும் போது வாட்டசாட்டமான ஒரு நீக்ரோ பணியாளன் அவர் கூடச் செல்லுவான். ஒரு குட்டிக் கருப்பு நாயும் அவர் கூடச் செல்லும். இக்காட்சியைக் காண்போர் தங்களுக்குள் சிரித்துக் கொள்வார்கள்.

தான் சிரிப்புக்கு உரியவரல்ல என்பதை விரைவிலேயே நிரூபித்தவர் டாக்டர் பாரி. கைதேர்ந்த சமையல்காரி வேகமாக சமையலறையை எப்படி சீராக்குவாளோ அப்படி தன் பணிகளில் முழுவேகத்துடன் செயல்பட்டார். மருத்துமனைகளிலும் சிறைச் சாலைகளிலும் ஏராளமான அழுக்குகளை - ஒழுங்கீனங்களைக் கண்டார். குப்பை கூளம் புழுதியும் அழுக்கும் சுகாதாரக் கேடான சூழ்நிலையும் மட்டுமல்ல நோயாளிகளும் கைதிகளும் மிகக் கேவலமாக கொடுமையாக நடத்தப்படுவதை அவரால் தாங்க முடியவில்லை. பெண்மையல்லவா? ஆஸ்பத்திரிகளிலும் சிறைச்சாலைகளிலும் சீர்திருத்த முயற்சிகளில் ஈடுபட்டார். எதிலும் சுத்தம் எவரிடமும் பரிவு என்ற கோட்பாட்டை வலியுறுத்தினார். நோயாளிகளும் கைதிகளும் அவரை நேசித்தார்கள். ஜேம்ஸ் பாரியிடம் இயற்கையிலே குடி கொண்டிருந்த சுறுசுறுப்பு சீர்திருத்தங்களை செம்மையாக நிறைவேற்றுவதற்கு உதவியாக அமைந்தது. தன் கீழ் பணியாற்று

பவர்களிடம் குறை கண்டால் "உங்கள் காதுகளை அறுத்து விடுவேன்!" என்று மிரட்டுவார். பாரியின் முகக் கடுப்பைக் கண்டாலே எல்லோரும் நடுங்கினார்கள்.

பாரியின் சக டாக்டர்களுக்கு அவருடைய விநோதமான யோசனைகள் எரிச்சலூட்டின. அவர் சைவ உணவுக்காரர். மாமிசத்தைத் தொடவே மாட்டார். குடிப்பழக்கமும் கிடையாது. ஆனால் நோயாளிகளுக்கு அசைவ உணவும் சிவப்பு ஒயினும் அளிக்குமாறு வற்புறுத்தினார். நோயாளிக்கு மருந்தைவிட, விருந்து (சாப்பாடு)தான் முக்கியம் என்பது பாரியின் கொள்கை. தன் பங்கு ரேஷனான இறைச்சியை அவர் மறுக்கவில்லை. தன் குட்டி நாய் சைக்கிக்காக (Psyche) அதை பெற்றார். ஆக எளியவர்கள் அவரை வாழ்த்தினார்கள். சக டாக்டர்கள் அவரை வெறுத்தார்கள்.

டாக்டர் ஜேம்ஸ் பாரி குதிரை சவாரி செய்வதிலும் திறமைசாலி. ஒரு நாள், ஒரு ராணுவ அதிகாரி 'பொம்பளை மாதிரி குதிரை சவாரி செய்யறியே!' என்று நக்கலாகக் கூறினார். உடனே பாரியின் கைச் சவுக்கு அவர் முகத்தைப் பதம் பார்த்தது. ராணுவ அமைப்பில் இது மாதிரி தாக்குதலை சவாலாக ஏற்று ஆயுதம் ஏந்தி நீதி பெறுவது வழக்கம். குட்டி டாக்டர் பாரியை இது பயப்படுத்தவில்லை. அடிவாங்கிய அதிகாரியோ எங்கே தன் காது பறிபோய் விடுமோ என்ற பயத்தில் வாட் போருக்கு பதில் துப்பாக்கியால் சுடுவதையே வரவேற்றார். டாக்டர் பாரி குறிபார்த்து சுடுவதில் வல்லவரல்ல. ஆகவே அவர் அதை ஏற்கவில்லை. எப்படியோ, ரத்தம் சிந்துதல் தவிர்க்கப்பட்டது. இருவரும் பிறகு நல்ல நண்பர்களானார்கள்.

ஆனாலும் டாக்டர் பாரிக்கு அதிக நண்பர்கள் இல்லை. தூய்மை, அன்பு இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதில் பாரி யாருக்கும் சலுகை காட்டவில்லை. அந்தக் கண்டிப்பு அவருக்குப் பல விரோதிகளை உருவாக்கியது. ஆனால் டாக்டர் பாரிக்குப் பக்கபலமாக கவர்னர் இருந்தார். அவருடைய அருமை மகளை 'பிழைப்பது கஷ்டம்' என்று கூறி டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் பாரி அவளைப் பிழைக்க வைத்தார். அந்த நன்றியை மறக்காத கவர்னர் டாக்டர் பாரியைப் பற்றி யார் எந்தக் குறை கூறி ரிப்போர்ட் அனுப்பினாலும் அதைக் குப்பைக் கூடையில் போட்டார்.

வாசலில் விளக்குகளை வட்டமாக அலங்கரிக்கும் பட்சத்தில் ஒரு தாம்பாளத்தில் வைத்து அலங்கரித்தால் சிறிதும் எண்ணெய் விரயமாகாமல் தடுக்கலாம்.

— கி. மஞ்சுளா



1825 ம் ஆண்டு காயமுற்ற ஒரு கைதி ஜெயிலில் கவனிப்பாரின்றி கிடப்பதைக் கண்டார் பாரி. திறமையின்மையையும் மனிதாபிமானமற்ற தன்மையையும் குறிப்பிட்டு சிறை நிர்வாக உயர் அதிகாரிகளுக்குக் கடுமையான ஒரு ரிப்போர்ட்டை அனுப்பினார். இக்கடும் குற்றச்சாட்டுக்காக டாக்டர் பாரி சட்டத்துறைப் பணியாளர் நீதி மன்றத்தில் (Fiscal's Court) ஆஜராகும்படி உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டது. மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட சட்டத்தை விட பொது நியாயமே (நீதி) மேன்மையானது என்று கூறி, அந்த சம்மனைக் கிழித்து அதைக் கொண்டு வந்த பணியாளரின் தொப்பியில் போட்டு, "சட்டத்துறை அதிகாரி இந்த சம்மனைக் கொண்டு வந்திருந்தால் அவர் காதுகளை அறுத்திருப்பேன்!" என்றார் கடுப்போடு. இந்த அவமதிப்புக்காக டாக்டர் பாரிக்கு ஒரு வருட சிறைத் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. ஆனால் கவர்னர் அந்தத் தீர்ப்பை கிடப்பில் தூக்கிப் போட்டார். அமல்படுத்தவில்லை. டாக்டர் பாரி சுதந்திரமாக வலம் வந்தார். கேப் டவுனின் திறமைமிக்க ஆனால் கண்டிப்பான இந்த இளம் டாக்டரை கவர்னர் பாதுகாப்பளித்தது அதுவே கடைசியாக இருந்தது. அடுத்த ஆண்டு அவரை இங்கிலாந்துக்குத் திரும்புமாறு ஆணையிட்டது அரசு. அங்கு, அதிகாரத்திலுள்ளவர்களும் சீர்திருத்தங்களை விரும்பாதவர்களும் பழி தீர்த்துக் கொள்ள அவரை பதவி இறக்கம் செய்தார்கள்.

1828 ம் ஆண்டு கேப் டவுன் வாசிகள் அந்த வித்தியாசமான பவனியை ராட்சச நீக்ரோவும், குட்டி நாயும் பின்தொடர இளம் டாக்டர் வீதியில் போவதைக் கடைசித் தடவையாகக் கண்டு கண்ணீர் மல்கினார்கள். சிலர் குதூகலப்பட்டார்கள். டாக்டர் பாரிக்கோ வருத்தம் - தன் திட்டம் தோல்வியுற்றதில். ஆனாலும் இதுவரை காணாத அளவுக்கு திறமையும் மனிதாபிமானமும் மிக்க மருத்துவக் குழுவை உருவாக்கி விட்டுச் செல்கிறோம் என்ற மன நிறைவுடனேயே இங்கிலாந்துக்குத் திரும்பினார்.

அவருடைய உயர்மட்ட மேலதிகாரிகளும் இதை அறியார்கள். இதன் பிறகு டாக்டர் பாரிக்கு அடுத்தடுத்துப் பதவி உயர்வுகள் வழங்



முற்றிலும் பாதுகாப்பு, மற்றும் பேரழகு



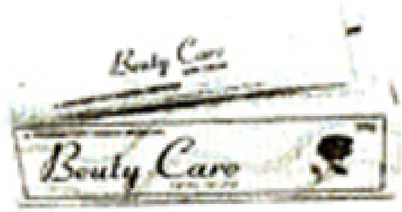
இதுவரை முகப்பருக்கென்று கிரீம் உபயோகித்ததால், முகம் வறண்ட தோற்றமளித்தது. இதைப் போக்க வேறொன்றை உபயோகித்ததால் முகத்தில் எண்ணெய்ப்பசை அதிகம். இதை குறைக்க மற்றொன்று - இப்படி அப்பப்பா! ஆனால் இப்பொழுது கண்டு பிடித்துவிட்டேன். இந்தியாவின் முதல் சித்த கிரீம்

BEUTY CARE

இதிலுள்ள இயற்கையான சித்த மூலிகைகள் என் முகத்திற்கு அளிக்கின்ற முழுமையான பராமரிப்பை - பார்த்தாலே புரிகிறதல்லவா?

முற்றிலும் Side Effects இல்லாதது.

நீடித்திருக்கும் பேரழகிற்கு!



Marketed By

STANPRO PHARMACEUTICAL LTD.,

99, Nehru Nagar, Kalapatti, Coimbatore - 641 035

VISWAROOPA

காராபூந்தி (மிக்சருக்கு) காராசேவு, ரிப்பன் பக்கோடா செய்யும் போது கடலைமாவில், கொத்துமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாயையும் சேர்த்து நைசாக அரைத்துக் கலந்தால் மிளகாய்ப் பொடியே சேர்க்க வேண்டாம். காரத்துடன் ருசியாக இருக்கும்.

— லட்சுமி சுந்தரம்.



கப்பட்டன. சில வருடங்களில் பல்வேறு பணி நிலைகளில் அமர்த்தப்பட்டார். எங்கு போனா லும் அவருடைய 'ஸ்பிரிங் கிளீனிங்' அமல் படுத்தப்பட்டது.

1854 ல் கிரிமியாப் போர் வெடித்த போது கார்பூ (Corfu) என்றவிடத்தில் டாக்டர் பாரி மருத்துவமனைகளின் இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனர லாகப் பதவி வகித்தார். உடனே தன்னை கிரிமி யாவுக்கு அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொண்டார். ஜெனரல் பாரி போன்ற உயர் அதிகாரிகள் பணியாற்றத் தகுந்த இடம் அப்போது காலி இல்லை என்று கைவிரித்தார்கள் அதிகாரிகள். ஆனால் பாரி, "போரில் காயமுற்றவர்களை இங்கு என்னிடம் கார்பூவுக்கு அனுப்புங்கள். இங்கு பருவ நிலை ஆரோக்கியமளிப்பதாக உள்ளது" என்றார். அது உண்மை. இதை யாரும் சிந்திக்கவே இல்லை. காயமுற்ற வீரர் கள் நூற்றுக்கணக்கில் கார்பூவுக்கு அனுப்பப் பட்டார்கள். பல வீரர்கள் தாங்கள் மறு வாழ்வு பெற்றதற்கு டாக்டர் பாரியின் திறமையும் மனி தாபிமான ஈடுபாடும்தான் காரணம் என்று நாத்தழு தழுக்கக் கூறினர்.

இன்னும் தொல்லைகள் தொடர்ந்தன. அவர் கேட்ட மருத்துவப் பொருள்கள் சரிவர அனுப் பப்படவில்லை. இதனால் கொதிப்படைந்த பாரி வழக்கமான தன் கடுஞ்சொற்களாலான அப்பட்டமான கருத்துக்களை மேலதிகாரி களுக்கு அனுப்பினார். இம்முறை அவர் திரும்பி அழைக்கப்பட்டது மட்டுமல்லாமல், படைத்துறை நீதிமன்றத்தில் (கோர்ட் மார்ஷல்) நிறுத்தப்பட்டார். விசாரணையின் முடிவில் டாக்டர் ஜேம்ஸ் பாரி கடுமையான வார்த்தை களால் கடிதம் எழுதியது தவறானாலும் அதற் குப் போதிய காரணமிருப்பதை ஏற்றுக் கொண் டார்கள். தண்டனை இன்றி மன்னிப்புக் கேட் காமல் இளம் டாக்டர் பாரி வெற்றியோடு வெளியே வந்தார்.

டாக்டர் பாரியை கனடா நாட்டுக்கு 'போஸ்டிங்' செய்தார்கள். இதுவரை பல ஆண்டுகள் வெப்பப் பகுதிகளில் பணியாற்றிய பாரியால் கனடாவின் கடும் குளிரைத் தாங்க முடியவில்லை. ஆனால் குறைப்பட்டுக் கொள்ளவில்லை. செம்மறித் தோல் (ஃபர்) ஆடை அணிந்தபடி வழக்கம் போலவே தம் உணர்வு கருணை நீதி ஆகிய குறிக்கோளின்படி நோயாளிகளுக்கு உழைத்தார். இரண்டு வருட மாரிக் காலத்தில் நோய்வாய்ப்படவே இங்கி லாந்துக்கு அனுப்பப்பட்டார். மருத்துவக் கழகத்தை (மெடிகல் போர்டு) அவர் சந்திக்க வேண்டி வந்தது. முன்பு படைத்துறை நீதி மன்றத்தைச் சந்தித்ததை விட இப்போது மோசமான விளைவுகள் ஏற்பட்டன. மருத்துவத் தொழில் புரிவதிலிருந்து ஓய்வு பெற வேண்டும் என்று அவருக்குக் கட்டளையிடப் பட்டது. டாக்டர் பாரி இதைக் கடுமையாக எதிர்த்தார். எழுபதாண்டிலும் உழைப்பாற்றல் இன்றும் குறைவடையாத திறமும் டாக்டர் ஜேம்ஸ் பாரியின் பெருமை அறியாத சுற்றுச் சூழ் இளம் டாக்டர்கள் சூழ்ச்சியின் சதியினால், டாக்டர் பாரி சீருடையாளர் படைத்துறை சாராத பொதுத்துறை (சிவில்) வாழ்க்கைக்குத் திரும்பினார்.

சமூகத்தில் அவருக்கு வரவேற்பும் பாராட்டு களும் பட்டங்களும் வந்து குவிந்தன. அவ ருடைய கண்டிப்பும் கூர்மையான ஞானத்துக்கும் பொருத்தமும் சாதுரியமும் புத்திசாலித்தனமும் நகைச்சுவையும் மிக்க அவருடைய பேச்சினை ரசித்து வரவேற்றார்கள் மக்கள். மேஜர் ஜெனரல் நெட்டுயர்வேளை நாள் உடையில் கண்டு இங்கி லாந்தே பாராட்டிக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் அவரை விட மேலான ஒரு கதாநாயகி தங்க ளிடையே வாழ்கிறார் என்பதை அவர்கள் அறியாமல் போனார்கள்.

சிறிதளவும் சிலரா டாக்டர் ஜேம்ஸ் பாரிக்கு விரோதிகள் பலர் இருந்தாலும் உலகில் பல பகுதிகளில் ஆயிரக்கணக்கில் அவரைப் பாராட்டுபவர்களும் உயிரைக் கொடுக்க அன்பர்களும் இருந்தார் கள். இதனாலேயே அவரிடம் அமைந்திருந்த அன்புள்ளமும் மனிதாபிமானமும் இறுதிவரை அப்படியே இருந்தன.

மரணப்படுக்கையிலும் அந்த அப்போதும் டாக்டர் ஜேம்ஸ் பாரியாகவே ஆண் மகனாகவே அவர் அறியப்பட்டார். அவரது மரணத்துக்குப் பிறகே அவர் உண்மையில் ஒரு பெண் என்ற விஷயம் வெளிப்பட்டது. ஆனால், ராணுவ அமைச்சு (War Office) அதை வெளியிட்டுத் தங்களை முட்டாளாக்கிக் கொள்ள விரும்பவில்லை. ஆகவே மனித குலத்து பெண் மகத்தான தாய்மை - அன்பு இரக்கம் இவைகளோடு வாழ்ந்த பெண்ணினமான அந்த மங்கைநல்லாள், ஆணாகவே புதைக்கப் பட்டாள்.

விஞ்ஞானத்தால் விளக்க முடியாத விந்தைச் சம்பவங்கள்

ஒவ்வொன்றும் ஒரு சிறுகதை போல உண்மையில் நடந்த சுவாரஸ்யமான செய்திகள். தொகுப்பு - அபூர்வன்.

பக் - 116 விலை ரூ. 22.00

250 வகையான படஜோக்ஸ்

ஜோக்ஸ் ஆசிரியர் - எல்ஜி. ஜம்பு.

பக் - 72 விலை ரூ. 16.00

(இரண்டும் - மணிமேகலை பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)

நீலமதியின் காதல்

பிற்கால சோழர் காலத்திய கதை. ஆசிரியர் ரா. கண்ணன் மகேஷ். காலத்திற்கேற்ற வகையில் விறுவிறுப்போடும், சுவாரஸ்யத்தோடும் தந்திருக்கிறார்.

பக் - 332 விலை ரூ. 30.00

(சாந்தி பப்ளிகேஷன்ஸ், 44, அண்ணாசாலை, சென்னை - 600 002)

கர்ப்பவதிகளுக்கு அவசியமான கையேடு

பேறு காலத்தில் தாய்க்குள் நிகழும் மாற்றங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள விரும்பும் பெண்மணிகளுக்கு. ஆசிரியர் என். ஜனார்த்தனன்.

பக் - 142 விலை ரூ. 24.00

தொழில்களுக்கான கடனுதவி வழிகாட்டி

தொழில் கடன்களுக்கான வட்டி விகிதம், பல்வேறு முகவரிகள் எனப் பயனுள்ள தகவல்களைத் தருபவர் சோ. சோசாசலம்.

பக் - 108 விலை ரூ. 23.00

(இரண்டும் நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 17)

காரணக்கதைகள்

சிறுவர்களுக்கும் கலையாகப் படிக்கும் விதத்தில் கடல் நீர் ஏன் உப்பு, எனக் கதைகளாகச் சொல்பவர் நா. சந்திரராஜ்.

பக் - 176 விலை ரூ. 32

(அன்பு இல்லம், 60/1, பைகிராப்ட்ஸ் சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.)

புக் டைஜெஸ்ட்



உங்கள் லக்னப்படி எப்படிப்பட்ட வரன் அமையும்?

(12 லக்னத்திற்கும்)

பக் - 160 விலை ரூ. 27.00

திருமணத் தடைகளும் பரிகாரங்களும்

(களத்திர தோஷம்)

இரண்டு புத்தகங்களின் ஆசிரியர் ஸ்வாமி சந்திரநாராயணா.

பக் - 128 விலை ரூ. 22.00

(இரண்டும் மகிலவன் பதிப்பகம், 18, தேற்று பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26)

எனக்கொரு மகன் பிறப்பான்

பிரதிபா ராஜகோபாலனின் குறுநாவல்கள்

பக் - 264 விலை ரூ. 50.00

(ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், த.பெ. எண். 5371, 107, 1, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

வெள்ளிக்கிழமை கதை அல்லது சந்திர சூரிய விரத கதை

● எல்லா இடங்களுக்கும் செல்.
வாழ்வதற்கு வீட்டிற்குத் திரும்பி வா.

● பணம் இரும்பை மிதக்கச் செய்கிறது.

— ஜனனி சரஸ்வதி

பக் - 31 விலை ரூ. 3.00

திருவெம்பாவை

ஸ்ரீ மாணிக்கவாசகர் அருளிச் செய்தது.

பக் - 32 விலை ரூ. 3.00

(இரண்டும் சகுந்தலை நிலையம், 58, தம்பு செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 1)

யாருக்காக சுமந்தார்?

வறுமைக்கோட்டிற்கும் கீழே வாழ்பவர்களின் வாழ்க்கையிலே இழையோடும் மனித நேயங்களைச் சிறுகதைகளாக வடித்திருப்பவர் 'மூகம்' மாமணி.

பக் - 116 விலை ரூ. 20.00

(மூகம் பதிப்பகம், 1042, 68 வது தெரு, 11-வது பிரிவு, கலைஞர் கருணாநிதி நகர், சென்னை - 78)

வாரியார் வாக்கு

வாரியார் விரிவுரை சொல்லும்போது அவர் சொன்ன சுவையான பயனுள்ள செய்திகளை தொகுத்திருக்கிறார்கள்.

பக் - 132 விலை ரூ. 20.00

பெண் எனப் பிறந்துவிட்டால்

சீதா ஆராவமுதன் எழுதிய உண்மைக் கதைகள்.

பக் - 126 விலை ரூ. 22.00

(இரண்டும் வானதி பதிப்பகம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

மூளைக்கு வேலை - தந்திரக் கணக்குகள் - 100

சிறுவர்களுக்குப் பயனுள்ள அறிவைக் கூர்மை செய்யும் நூல். ஆசிரியர் தர்மராஜ் ஜோசப்.

பக் - 160 விலை ரூ. 28.00

(சூர்யா பதிப்பகம், 57-பி, பசுல்லா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)

புழுதியில் சில வீணைகள்

நடுத்தரவர்க்கப் பெண்களின் வாழ்க்கைப் போராட்டங்கள் பற்றிய கதைகள். ஆசிரியர் ஸ்ரீப்ரியா.

பக் - 176 விலை ரூ. 30.00

(விஜயா பதிப்பகம், 20, ராஜவீதி, கோவை முத்தூர் - 641 001)

நினைத்ததை நிறைவேற்றும் மந்திரங்கள்

திருமணம் கைகூட, சுகப் பிரசவம் ஏற்பட, நினைத்ததை நிறைவேற்ற என பலவற்றிற்கான மந்திரங்கள். தொகுப்பு - வேங்கடவன்.

பக் - 136 விலை ரூ. 26.00

கிரகதோஷ நிவர்த்தி

எந்தெந்த தோஷத்திற்கு எத்தகைய முறைகளைக் கையாளுவது என விளக்கும் நூல். ஆசிரியர் பூபதி ராஜன்.

பக் - 80 விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் யமுனா பிரகாசம், 18/1 ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

நான் துணிந்தவள்

கிரண் பேடி வரலாறு. வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் சோர்ந்து போகும் பெண்கள் படிக்க வேண்டிய நூல். தமிழில் கவிஞர் புவியரசு.

பக் - 320 விலை ரூ. 60.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)

விதைகள்

பதிஒளியின் கட்டுரைகள். தமது ஆன்மீக தத்துவ எண்ணங்களை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

பக் - 119 விலை ரூ. 25.00

தாவர உணவும் இயற்கை நல்வாழ்வும்

சைவ உணவின் சிறப்புக்களை விஞ்ஞான ரீதியில் விளக்குபவர் வி.வி.வி. ஆனந்தம்.

பக் - 202 விலை ரூ. 40.00

(இரண்டும் கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

நவராத்திரி நாயகி

தேவியின் சரிதம் பக்தி, தத்துவ விசாரத்தில் சுவையான கதையாகத் தரப்படுகிறது. அவரவர் அவரவர் விருப்பத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுமாறு. ஆசிரியர் ரா. கணபதி.

பக் - 454 விலை ரூ. 45.00

(திவ்ய வித்யா ட்ரஸ்ட், 100/1, ஹபிபுல்லா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)

நல்ல உணவே – நலவாழ்வு



ஆரோக்கியத்தை விரும்பாதவர்கள் உலகில் இல்லவே இல்லை. ஆரோக்கியம் இல்லாதவனுடைய வாழ்க்கையில் இன்பமும், மகிழ்ச்சியும் இல்லை. எல்லோருக்குமே அழகாக, ஆரோக்கியமாக, இளமையாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை மட்டும் இருக்கிறது. இதற்கெல்லாம் ஒரே வழி நல்ல உணவுதான்!

இன்றைய இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கை அமைப்பில் பலர் தங்கள் உண்ணும் உணவில் போதிய கவனம் செலுத்துவதே இல்லை. காலை உணவை சிலர் சாப்பிடுவதேயில்லை. பலர் அரைகுறையாக சாப்பிடுகிறார்கள். மதிய உணவு, இரவு உணவு எதிலும் கவனம் செலுத்துவதில்லை. களைப்பைக் கட்டுப்படுத்த நடுநடுவே காபி, டீ போன்ற பானங்களை பருகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மொத்தத்தில் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையான உணவு விஷயத்தில் யாரும் கவனம் செலுத்துவதில்லை என்பதுதான் உண்மை! ஆரோக்கியம் குறையும் பொழுது நோய் நம்மைத் தேடி வருகிறது.



பலர் உடலை இளமையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு சிறந்த வழி என நினைக்கிறார்கள். இது மிகவும் தவறான ஒரு கருத்தாகும். மாவுச் சத்து, கொழுப்பு, புரதம் இவை கலந்த சத்தான சமச்சீரான உணவு தான் உடலையும், மூளையையும் சுறுசுறுப்பாகவும் இளமையாகவும் வைத்திருந்து, நம் உடலுக்குக் களைப்பு ஏற்படாதவண்ணம் பாதுகாக்குமே தவிர உணவுக் கட்டுப்பாடு எந்தவிதத்திலும் உதவாது!

நீங்கள் எவ்வளவு முறை உண்கிறீர்கள்?

நம்மில் பலர் காலை உணவை உட்கொள்வதே இல்லை. சிலர் இரண்டு வேளை மட்டும் குறைத்து உண்கிறார்கள். இதுவும் ஒரு தவறான பழக்கம்.

அடிக்கடி சிறிது, சிறிதாக எளிதில் செரிக்கக்கூடிய பழங்கள், காய்கறிகள், கஞ்சி போன்றவற்றை உண்பதால் உடலுக்குப் போதிய சத்து கிடைத்துக் கொண்டே இருக்கிறது. சிறிது, சிறிதாக சாப்பிடும்பொழுது உணவும் எளிதில் சீரணிக்கப்படுகின்றது. ஒருவேளை உணவை தவற விட்டு உண்ணும் பொழுது நம்மையறியாமலேயே நாம் அதிகம் சாப்பிடுகிறோம். உணவு சீரணமாவதிலும் கஷ்டம் உண்டாகின்றது. எல்லோருக்குமே குறைந்தது மூன்று வேளை உணவு அவசியம்.

காலை உணவை தவிர்ப்பது மிகவும் தவறான ஒரு செயல் ஆகும். காலையில் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு மிகவும் குறைந்து காணப்படும். சர்க்கரை அளவு குறையும் பொழுது நமது சக்தியும் குறைகிறது. சுறுசுறுப்பாக நம் வேலைகளை கவனிக்க முடிவதில்லை. எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்பவர்கள் கூட காலை உணவை தவிர்க்கவே கூடாது. ஏனெனில் காலையில் சாப்பிடும்பொழுது உணவு நம் உடலில் வெகு சீக்கிரமாக சீரணிக்கப்பட்டு சக்தியாக மாற்றப்பட்டு விடுகிறது. எக்காரணத்தைக் கொண்டும் காலை உணவைத் தவற விடாதீர்கள்!

கலோரி! கலோரி!

எல்லோரும் இன்று கலோரி பற்றிப் பேசுகிறோம். கலோரி எண்ணி, எண்ணி உண்கிறோம். எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்பவர்கள் குறைந்த

கலோரி உள்ள உணவுகளையே உண்கிறார்கள். இது பலவீனத் தைத்தான் ஏற்படுத்தும். நம் நாட்டில் 20 - 30 வயது பெண்களுக்கான கலோரி அளவு 1600 லிருந்து 1700 ஆகும். ஒரு நாளைக்கு நாம் 1700 கலோரி உட்கொண்டால்தான் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். அதே சமயம் 1700 கலோரியை உட்கொள்ளும் பொழுது நம் எடையும் கூட வாய்ப்புகள் அதிகம். இதைத் தவிர்க்க ஒரே வழி உடற்பயிற்சிதான். உடற்பயிற்சி செய்யும் பொழுது நம் உடலில் கலோரிகள் எரிக்கப் பட்டு சக்தியாக மாற்றப்படுகின்றது. அந்த அளவு, அவர் உடல் உழைப்பிற்கு ஏற்ப கலோரி கள் மாறுபடும். உதாரணமாக ஒரு விளை யாட்டு வீராங்கனைக்கு அதிக அளவு கலோரி தேவைப்படும். நிறைய சத்தான உணவும், உடற் பயிற்சியும்தான் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த வழி.





தேவை கால்சியம் :

பெண்களுக்குக் கால்சியம் இன்றியமையாத ஒன்று. எப்படி பிற்காலத்திற்காக வங்கி யில் பணம் சேமிக்கின்றோமோ, அதே போல இளமையிலேயே நம் உடலில் கால்சியத்தைச் சேமித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாதவிடாய் முழுதும் நிற்கும் தருவாயில் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற ஹார் மோன் குறையும் பொழுது நம் எலும்பில் கால் சியமும் குறைந்து எலும்பு மிருதுவாவது, எலும்பில் ஓட்டை ஏற்படுவது போன்ற நோய் கள் உண்டாகிறது. எலும்பு பலப்படுவதற்கு வைட்டமின் 'டி'யும் அவசியம். இது சூரிய ஒளி யின் மூலம் கிடைக்கிறது. இதற்கு சில எளிய உடற்பயிற்சிகளைத் திறந்த வெளியில் செய்ய லாம்.

தினமும் மூன்று கப் பால், தயிர், மற்றும் கொழுப்பு குறைந்த மீன், மற்றும் இரும்பு வைட்டமின், தாது சத்துக்களுக்குக் கீரைகள், பழங்கள், தானியங்கள், ஆரஞ்சு, பப்பாளி, திராட்சை, தக்காளி போன்ற பழவகைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் வாழ்வோடு ஒன்றுங்கள்!

நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பொறுத்து அமைய வேண்டும். உடலால் அதிகம் உழைப்பவர்கள் நிறைய மாவுப் பொருட்களை (ஸ்டார்ச்) தானி யங்கள் கிழங்கு, பால் போன்றவற்றை உட் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளையும் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளையும், வயதானவர்களுக்கு எளிதில் சீரணமாகும் சமச்சீரான உணவுகளையும் கொடுக்க வேண்டும். மேலும் குடும்பக் கட்டுப் பாடு மாத்திரைகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு வைட்டமின் 'பி' இழப்பு அதிகம் ஏற்படும். அதற்குத் தகுந்த மாதிரி அவர்கள் வைட்டமின் 'பி' நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இப்படி நாம் ஒவ்வொரு விஷயத் தையும் கவனித்து நம் உணவு முறையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வரை நாம் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. பலம் குறையும் பொழுதும், நோய் வரும் பொழுதும் நாம் கவலைப்படுகிறோம். நாம் உண்ணும் உணவு முறையும், பழக்க வழக்கமும் தான் நம் ஆரோக் கியத்தை நிர்ணயிக்கிறது. இளம்வயதிலேயே ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையான நல்ல சத் தான உணவுகளையும், உடற் பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டு நோயை வருமுன் காத்து நம் வாழ்வை நலமாய் வாழுவோமே!

- டாக்டர். இராம. பத்மப்ரியா.

அழகுக்கு அழகு செய்ய

அழகு எல்லோருக்கும் சொந்தமே. நாம் எல்லோரும் அழகானவர்களே என்ற மனப்பான்மையும், தன்னம்பிக்கையும் முதலில் நமக்கு உண்டாக வேண்டும். ஒவ்வொரு விதத்திலும் எல்லோருமே அழகுடைய வர்களே! சுமாராக இருப்பவர்களும் தங்களை மேலும் அழகாக்கிக் கொள்ளவும், அழகுள்ளவர்கள் தங்கள் அழகைக் கூட்டிக் கொள்ளவும் ஒப்பனைக்கலை மிகவும் அவசியமானது.

அழகைப் பாதுகாக்கவும் பெறவும் ஆரோக்கியம், சத்துணவு, சுத்தம், உடற்பயிற்சி மிக அவசியமாகிறது. சருமம் பளபளப்பாகவும், மென்மையாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்க நாம் உட்கொள்ளும் சத்துணவிலும் உடற்பயிற்சியிலும் சுத்தத்திலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சருமத்தைப் பொறுத்தவரை மூலிகை தயாரிப்புகள் உபயோகிப்பதே சிறந்தது.

சபேசியஸ் சுரப்பிகள், சீபம் என்னும் கொழுப்புப் பொருளை உற்பத்தி செய்கிறது. சீபம் நமது சருமத்திற்குத் தேவையான எண்ணெய்ப் பசையைக் கொடுத்து, வேர்வையுடன் சேர்ந்து சருமத்தை மென்மையாகவும், ஈரப்பசை உடையதாகவும் வைக்கிறது.

சீபம் அதிகமாக இருந்தால் எண்ணெய்க் கசிவாகவும் குறைவாக இருந்தால் உலர்ந்த தன்மையாகவும் சருமம் தோன்றும். குளிர் காலத்தில், குளிர்ப் பிரதேசங் களிலும் சீபம் மிகக் குறைவாக உற்பத்தியாவதால் சருமம் வறட்சியாக இருக்கும். இதனால் சருமத்தின் மேல் சுருக்கங்களும் கோடுகளும் விழுகின்றதால் வயது அதிகமானது போல் தோன்றும். ஆகையால் அதற்குச் சரியான cold cream or moisturer தடவ வேண்டும். இதனால் சருமத்திற்குத் தேவையான எண்ணெய்ப்பசை இதிலிருந்து கிடைக்கிறது.

மூலிகைகளின் அடிப் படையில் தயாரிக்கப்பட்ட கோல்ட் கிரீம் மசாஜ் செய்யும் போது உபயோகித்தால் சருமம் மென்மை அடையும்.



தலைமுடி பாதுகாப்பு :

கூந்தல் பாதுகாக்கச் சத்துணவு மிகவும் முக்கியம். கூந்தலுக்குத் தேவையானது இரும்புச்சத்து. இந்தச் சத்து கீரைவகைகள், முட்டைகோஸ், மோர், தேன், பருப்பு வகைகள், பழங்கள், ஈஸ்ட், பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு இவைகளிலிருந்து கிடைக் கிறது. முடியை அழுக்கு, பொடுகு, பிசுக்கு வேர்வை இல்லாமல் பாதுகாப்பது அவசியம். வாரம் மூன்று முறையாவது தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும். கூந்தலின் நுனியில் பிளவுகள் இருந்தால் குளித்த அன்று முடி நன்கு உலர்ந்த பிறகு, கூந்தல் நுனியை அரை அங்குலம் வெட்ட வேண்டும். சரியாகச் செய்வதற்கு அழகு நிலையங்களில் செய்யலாம்.

கூந்தலைப் பதப்படுத்துதல் (Hair Conditioner) :

இது அழுக்கை அகற்றிக் கூந்தலை பள பளக்கச் செய்து கூந்தலுக்கு வேண்டிய போஷாக்கைக் கொடுக்கும். கூந்தலுக்குத் தேவையான சத்து இதிலிருந்து



— ஆர். பத்மாவதி

கிடைக்கிறது. சருமத்திற்கு எவ்வளவு பராமரிப்புக் கொடுக்கிறோமோ அந்த அளவு கூந்தலுக்கும் கொடுக்க வேண்டும். வாரம் ஒருமுறையாவது மூலிகை எண்ணெய் கொண்டு (Scalp Massage) செய்வது அவசியம். சத்து இல்லாத கூந்தல் உடையவர்களுக்கும், நரைமுடியைத் தடுப்பதற்கும், கூந்தல் நன்கு வளரவும் புத்துணர்வு கொடுப்பதற்கும் Scalp Massage அவசியம்.

தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது பாதாம் எண்ணெய் இம்மூன்றில் ஏதாவது ஒன்றை இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்து இலேசாகச் சூடாக்கிக் கூந்தலின் அடிபாகத்தில் தடவ வேண்டும். எண்ணெய் இலேசாகச் சூடாக்குவதனால் தலையில் உள்ள மயிர்கால்கள் திறந்து எண்ணெய் உள்ளே செல்லும். தலைக்கு எண்ணெய் உள்ளங்கையால் தேய்ப்பது போல் தலை முழுவதும் உரசி, உரசித் தேய்க்க வேண்டும். 15 நிமிடம் மசாஜ் செய்த பின்பு டவலை வெந்நீரில் பிழிந்தெடுத்து தலை முழுவதும் ஒத்தடம் கொடுப்பது போலச் செய்து கொள்ள வேண்டும். கூந்தல் ஓரளவு சூடு படும் வரை செய்ய வேண்டும்.

நான் என்னுடைய வாடிக்கையாளர்களுக்கு உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு (நான் தயாரிக்கும் மூலிகை எண்ணெய்) நன்கு மசாஜ் கொடுத்த பின், ஹென்னா கண்டிஷனர் போடுகிறேன். 6383596 எனும் தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம். முடிக்கு வேண்டிய சத்துக்களும், நல்ல கருமையான பளபளப்பான முடியும் கிடைக்கிறது. 'மூன்று நாட்களுக்கு ப்ரைடல் கேர்' என்கிற என்னுடைய மணமகள் சிறப்பு முறையை என் வாடிக்கையாளர்கள் மிகவும் விரும்பி ஏற்கின்றனர். கலவை இல்லாத என்னுடைய மூலிகைப் 'பேக்'கிற்கு வாடிக்கையாளர்கள் மத்தியில் நல்ல பெயர் பெற்றுள்ளது.

குளிர் காலத்தில் நிறைய பேருக்குக் காலில் வெடிப்பு ஏற்படும். இரவு படுக்கைக்குப் போகும் முன் pumic stone அல்லது மிருதுவான 'பிளாஸ்டிக்' பிரஷினால் வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி துடைத்து, வாஸ்லின் அல்லது எலுமிச்சை சாறு பால் ஏடு இரண்டையும் சேர்த்து, கால் முழுவதும் முக்கியமாக வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் நன்றாக தடவ வேண்டும். பிறகு இளஞ்சூடான வெந்நீரில் சுமார் 10 நிமிடம் வரை வைத்து இருக்கவும். பிறகு காலைத் துடைத்து சிறிதளவு வாஸ்லின் போடவும். இதனால் பாதம், உள்ளங்காலில் வலி இருந்தாலும் குறையும்.

இரவு படுக்கு முன் பால் அருந்துவது நல்லது.

பாலில் சருமத்திற்குத் தேவையான சத்துக்கள் பலவும் அடங்கி உள்ளன. உடல் பருமன் குறைய மாத்திரை, மருந்துகளைச் சாப்பிடுதல், மாத விடாயைத் தன் விருப்பம் போல மாற்றிக் கொள்ள மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல் போன்றவை உங்கள் முக, உடல் அழகை மட்டுமின்றி, ஆரோக்கியத்தையும் சீர்குலைக்கும். நம் சருமம் மிக மிருதுவானது. நுண்மையானது.

சருமம் இயற்கையின் அம்சம். எனவே இயற்கை சார்ந்த பொருட்களே, அதனுடன் ஒத்துப் போக முடியும். சொந்த பருவ மாறுதல்களும், வெளி சீதோஷ்ண மாறுதல்களுமே சருமத்தில் அவ்வப் போதைய வேறுபாடுகளுக்குக் காரணம். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சீக்கிரம் பரா மரிப்பைத் தொடங்குகிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு இளமைத் தோற்றத்தைப் பாதுகாக்கவும், முதுமையில் ஏற்படக் கூடிய பிரச்னைகளைக் குறைக்கவும் சாத்தியமாகும்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்



அச்சுத் தொழிலில் ஒரு பெண்மணி!

தான் நம்பி கைப்பிடித்த கணவன் தன்னையும் தனக்கு பிறக்கப் போகும் குழந்தைகளையும் கண்கலங்காது காப்பாற்றுவான், தன் மண வாழ்வு சிறக்கும் என்று எதிர்பார்த்து வாழ்க்கையைத் துவக்கும் மனைவிக்கு அந்தக் கணவனே எதிரியாகி விட்டால் அவளின் எதிர் காலம் ஒரு கேள்விக் குறியாகி விடுகிறது.

தன் கணவன் மது மற்றும் சூதாட்டத்திற்கு அடிமை என்று தெரிந்த பின்னரும், தன்னை விட்டு அவன் விலகிச் சென்ற போதிலும், தன் காலில் நின்று வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளும் புதுமைப் பெண்களில் ஒருவராக விளங்குகிறார் காவேரி என்ற பெண்மணி.

மதுரை மாநகர் விஸ்வனாதபுரம் எஸ்... (கிருஷ்ணா தியேட்டர் அருகில்) புறநகர்ப் பகுதியில் ஒரு வாடகை வீட்டில் வி.கே.ஆர் பிரிண்டர்ஸ் என்ற அச்சகத்தை நடத்துபவர் காவேரி.

அந்த அச்சகத்தில் நான் கண்ட ஒரு காட்சி என்னை மிகவும் வியப் படையச் செய்தது. பொதுவாக அச்சகங் களுக்கு நாம் சென்றால் அங்கு தரை மற்றும் சுவர்களில் காணப்படும் கிரீஸ், மை அழுக்குக் கறைகள் ஏதும் அங்கு இல்லாமல் மிக சுத்தமாக இருந்தது. என் எண்ணத்தைப் புரிந்து கொண்ட அவர் தான் அச்சகத்தின் தூய்மைக்கு அளிக் கும் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் கூறினார்.

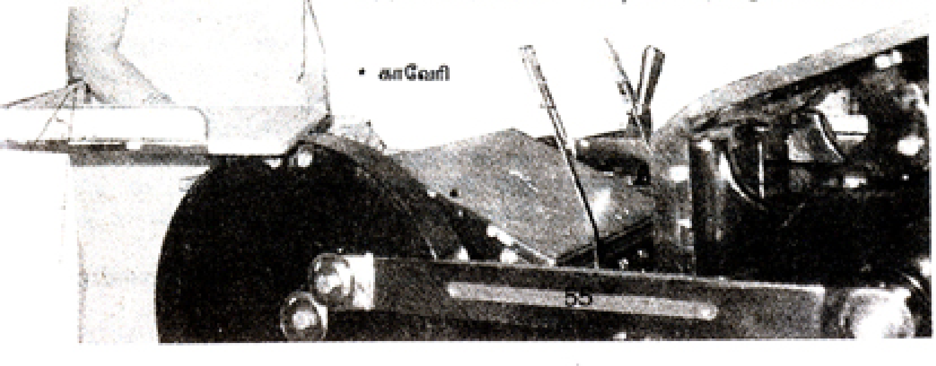
"ஆமாம், பெண்களுக்கென்று எத்தனையோ தொழில்கள் இருக்கும் போது உங்களுக்கு இந்த பிரிண்டிங் பிரஸ் ஆரம் பித்து நடத்தும் எண் ணம் எவ்வாறு ஏற் பட்டது" என்று கேட் டேன்.

''திருமணமான புதிதில் ஒரு பெரிய அச்சகத்தில் டைப் பிஸ்டாக பணிபுரிந் ததைத் தவிர அச்சுக் கலை பற்றி எனக்கு எந்த விஷயமும் தெரியாது" என்று சிரித்துக் கொண்டே கூறி னார்.

ஆரம்ப கால வாழ்க்கை பற்றிச் சொல்லும் போது திருமணம் நடந்த சில வருடங் களிலேயே குழந்தைகள் முன்பு சீட்டாடுவதும், நண்பர்களை வீட்டுக்குக் கூட்டி வந்து எல் லோருமாக இரண்டு மணி வரை குடித்து கூத் தடிப்பதுமாக இருப்பதைக் கேட்டால் அவர் களுக்கு அடி உதை. இரவு அறைக் கதவை மனைவி அடைத்துக் கொண்டு தூங்கக் கூடாது என்ற ஆணை வேறு. திறந்து வைத்துக் கொண்டுதான் தூங்க வேண்டுமாம். சின்ன வயதில் அந்த மாதிரி நாட்களில் அவர் பட்ட வேதனையைச் சொல்லும் போது இப்போதும் அவர் கண்கள் கலங்கியது.

தன் கணவனுடன் இனிமேலும்தான் குடும்பம் நடத்த முடியாது என்ற நிலை வந்த வுடன் காவேரி வீட்டை விட்டு வெளியேறி யவுடன் அவரது மண வாழ்க்கை என்ற அத்





• காவேரி



ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கும் எங்கள் மகன் வீட்டில் இருக்கும் போது ஏதாவது செய்து கொண்டே இருப்பான். ஒரு நாள் அவன் செய்தது – வீட்டில் இருந்த காலி யான கண் சொட்டு மருந்து பாட்டிலின் சொட்டும் பகுதியை (மூக்கை) பாதி அளவு கட் பண்ணி அதில் பால் பாயிண்ட் ரீஃபிலின் காலி டியூப் முனையை சிவி பாட்டிலின் மூக்குப் பகுதியில் செருகி அப்பாட்டிலில் தேங்காய் எண்ணெயை நிரப்பி விட்டான். இப்போது சிம்பி ளான 'ஆயில் கேன்' ரெடி. இதில் உள்ள மற் றொரு சௌகரியம், இதன் மூலம் சைக் கிள், தையல் மெஷின் போன்றவற்றிற்குக் கூட எண்ணெய் போட முடியும்!

— த. சாந்தி

தியாயம் அத்துடன் முடிவடைந்தது. மீண்டும் இருவரும் சேர்ந்து வாழ வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் அவரை வற்புறுத்திய போது அவர் அதற்கு மசியவில்லை. அதன் பலன் பெரியவர்களின் கோபத்திற்கு ஆளானார். தனது கடைசிப் பெண்ணின் வாழ்க்கை இவ் வாறு ஆனதே என்று நொந்து போன அவரது பெற்றோர் இன்று புகைப்படத்தில் மாலை யுடன் காட்சியளிக்கிறார்கள். நெருங்கிய உறவினர்களும் தன்னிடம் பணம் எதுவும் கேட்டு விடக்கூடாதே என்று அருகில் வராமல் ஒதுங்கி விட்டனர்.

இந்த நிலையில்தான் ஒரு அச்சகம் தொடங்கி நடத்தினாலென்ன என்ற அவரது ஆர்வமே இதற்கு மூலதனமாக அமைந்தது. வங்கிக் கடன் பெற்று ஒரே ஒரு அச்சு எந் திரத்தை நிறுவி ஆரம்பகாலத்தில் அவர் பட்ட பாடுகள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. குடும்பத்தை நடத்தவே மிகவும் சிரமப்பட்டிருக்கிறார். இதைக் கூறும் போது அவர் கண்களிலிருந்து மளமளவென்று கண்ணீர் கொட்டியது.

அதோடு சரியான போட்டி உள்ள இந்தத் தொழிலில் ஒரு பெண்மணி முன்னேறுவதா என சிலர் கொடுத்த இடையூறுகள் ஏராளம். வீட்டில் பிரஸ் வைத்திருப்பதால் தங்களுக்குத் தொல்லை இருப்பதாக அவர்கள் பெட்டிஷன் போட அரசு அதிகாரிகள் அடிக்கடி வந்து மின் சாரத்தை கட் செய்து விடுவதும் உண்டு. நிறைய நாட்கள் மெழுகுவர்த்திகளை ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு இரவு 12 மணி வரையிலும் வேலை செய்து பணிகளை முடிப்போம் என்றார் அந்த மனம் தளராத பெண்மணி.

அடிக்கடி சென்னை சென்று வருவதும், ஆர்டர்கள் பிடிப்பதும், பிரிண்டிங் மை வாங்கி வருவதும், குறித்த நேரத்தில் ஆர்டர்களை முடித்து டெலிவரி செய்வதுமாக இன்று மிகவும் பிசியாகி விட்டார். கடந்த 10 ஆண்டு களாக அனைத்தையும் சமாளித்து இன்று வி.கே.ஆர். பிரிண்டர்ஸ் ஆறு பணியாளர் களுடன் பல பெரிய யந்திரங்களுடன் சிறப் பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

டி.வி.எஸ். நிறுவனத்தார் ஆரம்பகாலத்தில் இவரது நிலையைப் புரிந்து கொண்டு ஆர்டர் கள் கொடுத்து, இன்றும் அது தொடர்ந்து வருவதை பெருமையுடனும் நன்றியுடனும் நினைவு கூர்ந்தார். அவர்களால்தான் நான் இன்று இந்த உன்னத நிலைக்கு வந்தேன் என்றும் கூறினார்.

இவரது அச்சகத்தில் 3 பெண்கள் 3 ஆண் கள் பணி புரிந்து வருகிறார்கள். ஊழியர் களுடன் அவரும் அமர்ந்து கொண்டு பிரின் டிங் சம்பந்தமான அனைத்து வேலைகளையும் செய்கிறார். அவர் வெளியூர் செல்லும் போதெல்லாம் அவர்களே அச்சகத்தை நன்கு கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். அவ்வளவு நம்பிக் கையான ஊழியர்கள் அவருக்குக் கிடைத்தது இறைவன் அருள் என்று குறிப்பிட்டார்.

அருகிலுள்ள ஆதரவற்ற குழந்தைகள் இல்ல குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்யும் வகையில் அட்டைகளில் eye lit எனப்படும் பித்தளை துளைகள் பொருத்தும் சிறிய வேலையை அவர் களிடம் ஒப்படைத்துள்ளதாக அவர் கூறியதைக் கேட்க மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

காவேரியின் ஒரே பையன் இன்று பிரின் டிங்கில் டிப்ளமா பயிற்சி பெற்று வருகிறார். அவர் முடித்து பொறுப்பை தன்னிடமிருந்து கொஞ்சம் எடுத்துச் செய்யும் போது இன்னும் நல்ல நிலைமைக்கு தான் உயர முடியும் என்று கூறும் போது அவர் கண்களில் ஒரு சந்தோஷம்.

இந்த அச்சுத் தொழிலில் பெண்களும் ஈடு பட்டு வெற்றி காண முடியும் என்பதை நிரூபித் துக் கொண்டிருக்கும் காவேரி அரசு சார்ந்த பெண்கள் அமைப்புகள், வங்கிகள், நிதி நிறுவனங்கள் தனக்கு அளிக்கும் உதவியும் ஆதரவும் போதவே போதாது என்று நியாய மாகக் குறைப்பட்டுக் கொண்டு, தொழில் முனைவோருக்குக் குறிப்பாக அச்சுத் தொழில் போன்ற கடினமான தொழில்களை துணி வுடன் ஏற்றுச் செய்யும் பெண்களுக்கு அரசும் நிதி நிறுவனங்களும் நிறைய கடன் உதவி கொடுத்து ஊக்குவித்தால் மிக வசதியாக இருக் கும் என்று குறிப்பிட்டார்.

பேட்டி : **விஜயா சுப்பிரமணியம்.**

சளித் தொல்லை

ஆச்! ஆச்!! என்று ஓயாத தும்மல், மூக்கடைப்பு, குரல் கம்மிவிட்டது! மூக்கில் பேசுகிறான் பார்! சைனஸ் தொந்தரவால் தலைவலியாம்! இப்படி பல தொந்தரவுகளை கொடுக்கும் சளியால் பாதிக்கப்படாத நபர்களே இல்லை என்று கூறலாம்.

நோய் எதிர்ப்பு திறன் (Immunity)

சளி பிடிப்பதற்கு முக்கியமாக இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைவதால் வைரஸ், பாக்டீரியா என நோய் நுண்கிருமிகள் எளிதாக மூக்கில் புகுந்து தாக்கி சளித் தொல்லையை உண்டாக்கிவிடுகின்றன. ஒரு அறையில் ஒரு நபர் நோய் நுண்கிருமியால் பாதிக்கப்பட்டு தும்மினால் போதும் இரண்டு மூன்று பேர் தும்ம ஆரம்பித்து சளி பிடித்து கொள்ளும். மற்றவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத் திறன் இருப்பதால் ஒன்றும் செய்யாது.

இந்தத் தொற்றுசளியே காய்ச்சலாகவும் மாறி சுவாசக் கோளாறுகளில் இளைப்பு, இருமல் என தொடர்ந்து சரியான சிகிச்சைக்குப் பிறகே குணமாகிறது. நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைவதால் குழந்தைகள் எளிதாக தாக்கப்படுகிறார்கள். "நான் எத்தனை டானிக்கு மாத்திரைகள் கொடுத்தாலும் சளி அடிக்கடி பிடித்துக் கொள்கிறது." "எங்கள் வீட்டில் அனைவரும் கடுதண்ணீர்தான், இருந்தும் பயன் இல்லை" என்ற அங்கலாய்ப்பு பல குடும்பங்களில் பார்க்கலாம்.



ஒவ்வாமை

சிலருக்கு தூசு, தண்ணீர், குளிர்ந்த காற்று பட்டால் போதும் ஓயாத தும்மல், சளி. சிறிது நேரத்தில் நன்றாக இருப்பார்கள். பிறகு மீண்டும் மீண்டும் தொந்தரவு ஏற்படும். இந்த வகை சளிக்கு "ஒவ்வாமை"தான் காரணம். "தூங்கும் போது ஙொய், ஙொய் என்று சத்தம் வருகிறது" என்பார்கள். இந்த ஒவ்வாமை சளி சிலருக்கு ஆஸ்துமா நோயாக மாறவும் வாய்ப்புகள் அதிகம். பரம்பரை தோல் வியாதி, ஆஸ்துமா கூட ஓயாத தும்மலுக்கு வழி வகுக்கிறது. இதற்கு சிகிச்சை செய்து நிரந்தரமாக குணமாக முடியாமல் 'சளித்தவர்கள்' பலர்.

சைனசைடிஸ்

சளித் தொல்லை இருந்தால் தலைவலி நிச்சயமாக இருக்கும். நமது முகத்தில் நெற்றிப் பொட்டில் இரண்டு காற்று நுண்ணறைகள் உள்ளன. முகம் கன்னி எலும்புகளில் இரண்டு நுண்ணறைகள், மூக்கில் ஒன்றும் மண்டையின் அடிப்பகுதியிலும் உள்ளன. இந்தக் காற்று நுண்ணறைகளில் உள்ள மெல்லிய சவ்வு சளித் தொல்லையால் பாதிக்கப்பட்டு நீர்தேங்கி தலைவலியை கொடுக்கிறது. இதுதான் சைனசைடிஸ் என்ற தொல்லையைக் கொடுக்கிறது.

"குனிஞ்சால் தலைவலிக்கிறது" என்றால் நிச்சயம் சைனசைடிஸ் தலைவலியாகத்தான் இருக்கும். ஊசிமூலம் நீரை

எந்தப் பண்டிகையானாலும் நம் வீட்டுப் பலகாரங்களை (அ) பட்சணங்களை மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் போது ஏனோதானோ வென்று கொடுக்காமல் ஒவ்வொரு வகை காரத்தையும், ஒவ்வொரு ஸ்வீட்டையும் தனித்தனியே பேக் செய்து எல்லாவற்றையும் வேறு பேக்கிங்கில் முறையாகக் கொடுக்க வேண்டும். ஸ்வீட்ஸ் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு விட்டால் அந்தந்தப் பொருளுக் குரிய மணமும் போய்விடும், ருசியும் நன்றாயிராது.

— என். கலா



எடுத்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் வந்து விடுகிறது. சளிபிடிப்பதால் மூக்கின் உட்சுவர் வீங்கி மூக்கடைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. தூங்கும்போது சிரமம், ஒரு மூக்கில் சுவாசம், பேசும்போது பாடும்போது சிரமம், என பல தொந்தரவுகளை கொடுக்கிறது.

சிலருக்கு சளித் தொல்லை தொடர்ந்து இருந்து கொண்டு தொண்டையில் சளி இருப்பது போல் உணர்வு, அடைப்பது போல சளியை துப்பிக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

குழந்தைகளுக்குத் தொண்டையில் உள்ள டான்சில்களை வீங்கச் செய்து "டான்சிலைடிஸ்" தொந்தரவையும் கொடுத்து விடுகிறது.

நமது நடுசெவிக்கும் தொண்டைக்கும் ஒரு குழாய் இணைப்பு உண்டு. அது நடு செவியைத் தாக்கி "தலைசுற்றலை" பலருக்கு ஏற்படுத்திவிடுகிறது.

இந்த சளி நுரையீரலைத் தாக்கி இருமலை உண்டாக்கிவிடுகிறது. ஒவ்வாமையாக இருந்தால் ஆஸ்துமா தொந்தரவை கொடுக்கிறது.

சளி தொந்தரவு நோயாளிகள் குளிர்ந்த உணவுகள், குளிர்ந்த காற்று ஒவ்வாமை பொருள்களை தற்காலிகமாக ஒதுக்குதல் நல்லது. ஹோமியோபதி சிகிச்சையால் நோய் எதிர்ப்புத் திறனை, ஒவ்வாமை தன்மையை போக்க முடியும். டாக்டர் ஐஸ்கிரீம் பையனுக்குக் கொடுத்தேன் அப்போது கூட எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை என்று பெருமைப்பட தாய்மார்கள் புகழும் வைத்தியம் ஹோமியோபதி என்றால் மிகையாகாது.

"இப்போது இளைப்போ! மூச்சுத் திணறலோ இல்லை" என்று மிக நெகிழ்ச்சியுடன் கூறி இருக்கிறார்கள்.

பல நோய்களுக்கு அடிப்படை காரணமாக இருக்கும் சளித் தொல்லையை ஹோமியோபதி சிகிச்சையால் நீக்கலாம். "சைனசைடிஸ்", "டான்சிலைடிஸ்" என்று தொல்லைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிச்சயமாக குணப்படுத்தலாம். மருந்து சாப்பிட்ட மறுநாளே குணமாக வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு பலரிடம் உள்ளது. உடனடி பலன் என்பது ஆங்கில மருத்துவத்தால் மட்டுமே முடியும். ஆனால் வராமல் தடுக்க முடியாது.

அடிப்படையாக, தூண்டுதலாக இருக்கும் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் ஓங்க வேண்டும். ஒவ்வாமை தன்மை உடம்பிலிருந்து விலக வேண்டும். அது ஹோமியோபதி மருந்துகளால் உறுதியாக உதவும்.

சளித் தொல்லை பற்றியோ, ஆஸ்துமா பற்றியோ கவலை தேவையில்லை. சிகிச்சை பெற்ற சில மாதங்களிலேயே படிப்படியாக குணமாவதை அனுபவ பூர்வமாக அறியலாம்.

டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம் பிரபல ஹோமியோபதி டாக்டர், ஈரோடு அரசு மருத்துவமனை எதிரில் (போன் 219344), மருத்துவமனை நடத்தி வருகிறார். வெள்ளி, சனி தோறும் சென்னை இராயப்பேட்டை லாயிட்ஸ் ரோடு சிவா மருத்துவமனை (போன் : 8260451) வந்து சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

பி.ஜே. ரவிராஜ்

வாஸ்து எனும் புதையல்



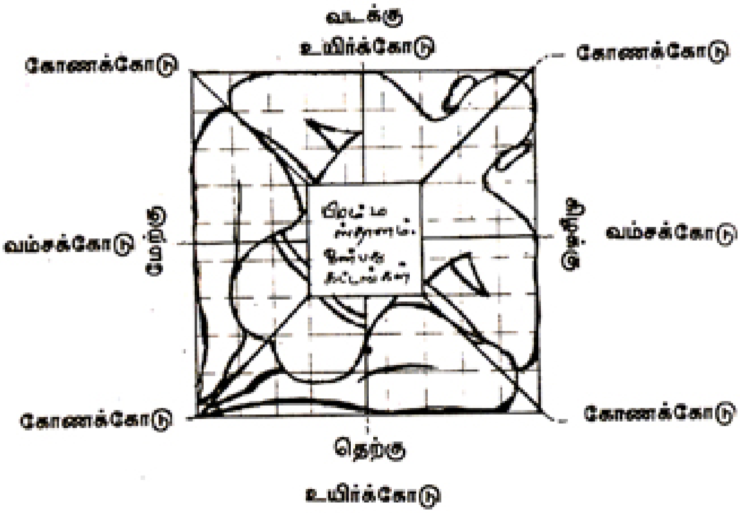
கடந்த ஆறு இதழ்களில் நாம் வசிக்கும் வீடு எப்படி இருக்க வேண்டும், தவறுதலாக இருக்கும் வீட்டினை எப்படி சரி செய்து கொள்வது போன்ற விவரங்களைப் பார்த்தோம். அதில் அநேக இடங்களில் பிரம்மஸ்தானம் என்று கூறியிருந்ததை குறித்து எனக்கு அநேகர் கேட்டிருந்த கேள்வியே, இந்த இதழுக்கான கருத்தாகக் கூற விரும்புகின்றேன்.

பண்டைக் காலங்களில் கோயில்கள், சத்திரங்கள் வழக்கு விசாரணை மண்டபங்கள் அல்லது ஊர் பஞ்சாயத்து ஆகியவை ஊரின் மையப் பகுதியில் அமைந்திருக்கும். இந்தப் பகுதியே பிரம்மஸ்தானம் எனப்படும். இந்தப் பகுதியைத்தான் வாஸ்து சாஸ்திரமும் பூமா தேவியின் குமாரனாகிய வாஸ்து புருஷனின் நாபி அல்லது வயிற்றுப் பகுதி எனக் கூறுகின்றது. இது ஊர்களுக்குப் பொதுவானதாக இருந்தாலும், தனித்தனி வீட்டிற்கும் இவை அனைத்தும் பொருந்தும். வீட்டின் எஜமானன் தன் வீட்டிற்கு எல்லா விதமான ஐஸ்வர்ய சந்தோஷங்கள் வேண்டுமாயின், பிரம்மஸ்தானமாகிய வாஸ்து நாபியை நன்றாகவும் பரிசுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரம்மஸ்தானத்தை நம் வீட்டில் நாம் எப்படி அறிந்து கொள்வது? பின் வரும் படத்தை பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். நம் வீட்டை எல்லா திசைகளையும் ஒன்பது சமபாகங்களாக பிரித்து அவைகளை இணைத்துப் பார்க்கின்ற பொழுது 81 கட்டங்கள் வரும். இதில் மையத்தில் உள்ள ஒன்பது பகுதியே பிரம்மஸ்தானமாகும். இன்றும் கூட கிராமங்களில் தொட்டி வீடு அல்லது தொட்டிக்கட்டு வீடு என்று கூறுவார்கள். இதன் மத்தியில் காலி இடம் இருந்து முற்றமாக வானம் பார்த்தபடி மூடாமல் இருக்கும். இம்மாதிரியான வீடுகளில் பல மேதைகளும், அறிஞர்களும் தோன்றிய பல சரித்திர சான்றுகள் உள்ளன. இன்றும் வசதி படைத்த பலர் புதியதாக கட்டுகின்ற வீட்டை இம்மாதிரியான அமைப்போடு கட்டுகின்றனர். இதை "கோர்ட்யார்டு" என்றும் உள்ளிருப்பு தோட்டமாகவும் அமைக்கின்றனர்.

மேலும் இந்த பிரம்மஸ்தானத்தைச் சுற்றி வருகின்ற கற்பனைக் கோடுகளைக் குறித்து நம் சாஸ்திரங்கள் நமக்குக் கூறுபவை நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துகின்றது. இப்படிக் கோடுகள் போகின்ற இடங்களில் உள்ள பூமியின் அதிர்வு அலைகள் நம்மைச் சரியான இடத்தில் நிலை நிறுத்தி நம்மை வழி நடத்துகின்றன. சீனாவில் உருவான ஃபெங்சூயி என்கின்ற ஏறக்குறைய வாஸ்துவின் பலன்களையே ஒத்த சாத்திரம் கூட இந்த இணைக்கோடுகளை குறித்து குறிப்பிட்டுள்ளன. வடகிழக்கு மூலை, தென் கிழக்கு மூலை, தென் மேற்கு மூலை, வட மேற்கு மூலை ஆகியவற்றை நேர் எதிர் கோடுகளாக இணைக்கின்றவற்றை கோணக்கோடுகள் என்றும், கிழக்கையும் மேற்கையும் இணைக்கின்ற கோட்டை வம்சக் கோடுகள் என்றும், வடக்கையும் தெற்கையும் இணைக்கின்ற கோட்டை உயிர்க் கோடுகள் என்றும் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

இந்தக் கோடுகளில் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள் மற்றும் சரியான விதத்தில் சம எடை அளவுகளே மனிதனின் வாழ்வில் பெரிய மாற்றங்களையும் வளர்ச்சி மற்றும் வீழ்ச்சி, உயர்வு, தாழ்வு, தோல்வி, வெற்றி, புகழ், கீர்த்தி, மற்றும் நோய் நொடி முதலியவற்றிற்குக் காரணமாகின்றது. விஞ்ஞான வளர்ச்சி இல்லாத காலத்திலேயே விஞ்ஞான அடிப்படையிலான கட்டுமானத்தைக் குறித்து நம் வாஸ்து சாஸ்திரம் வரையறுத்துக் கூறியது. முன்பே கட்டிய வீடானாலும் அல்லது புதியதாகக் கட்டப்படுகின்ற வீடாக இருந்தாலும் சாஸ்திரம் அறிந்த வாஸ்து வல்லுனர்களைக் கொண்டு இந்த பிரம்மஸ்தானத்தை சரியாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைச் சரியாக உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் சாஸ்திரங்கள் அனைத்தும் மனி



தனை விஞ்ஞான வழியாக வழிகாட்டுதலே என்று உணர்ந்து அதன்படி பிரம்மஸ்தானத்தை சரியாக அமைந்த தொட்டி கட்டு வீடுகளை அமைத்தார்கள்.

இந்த பிரம்மஸ்தானம் என்பது வீட்டிற்கு மட்டும் இல்லாமல், தொழிற்சாலை, தொழிற் கூடம், அலுவலகம் என்று எல்லா கட்டுமானங் களுக்கும் தேவையானதாகும். என் சிற்றறிவுக்கு எட்டியபடி நான் இந்தியாவிலும் வெளிநாட்டி லும் வரைபடங்கள் வாயிலாக வடிவமைத்துக் கொடுத்த பிரம்மஸ்தான அமைப்பின்படி நன்றாக செயல்படுகின்ற வியாபாரஸ்தலங்கள், தொழிற் கூடங்கள், அலுவலகங்கள் மற்றும் வீடு களின் முன்னேற்ற நிலையைக் கண்டு நம் சாஸ் திரத்தின் வல்லமையில் மகிழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றேன்.

முதலில் புதியதாகக் கட்டப்படுகின்ற வீட்டிற்கான பிரம்மஸ்தானத்தை எப்படிச் செய்து கொள்வது என்று பார்ப்போம். நான் முன்பே என் கட்டுரைகளில் கூறியது போல்: வீடு கட்டுவதற்குச் சரியான இடத்தைத் தெரிவு செய்து கொண்டு, வாஸ்து நாளில் நற்காரியங் களை செய்து, கிணறு, அடிநிலை தொட்டி, வெளி நுழைவு வாயில், சமையல் அறை, படுக்கை அறை, பூஜை அறை, பொக்கிஷ அறை இவைகள் எங்கு அமைய வேண்டும் என்று வாஸ்து வல்லுனர்களின் ஆலோசனை யின் பேரில் வரைபடங்களை தயாரித்து கட்டுமானங்களை தொடங்க வேண்டும். பிரம் மஸ்தானத்தை நிலத்தின் அளவிற்கு ஏற்றபடி மேலே கொடுக் கப்பட்டுள்ள வரைபடத்தின் படி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டின் அளவு எப்படி இருந்தாலும் இந்த பிரம்மஸ் தானத்தின் மேல் குறுக்கிலும், நெடுக்கிலும் தூண்களோ, விட்டங்களோ வராமல் கவனமாக செயல்பட வேண்டும். இந்த இடத்தை முழுமையாக புனிதமாக வைக்க வேண்டும். இதில் அனைவரும் அமர்ந்து பேச வேண்டிய கூடங்களாகவோ, மங்கள காரியங்கள் நடத்து வதற்கோ பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்த பிரம் மஸ்தானமாகிய வாஸ்து புரு ஷனின் நாபிப் பகுதியில் கால ணிகளோ துடைப்பான் களையோ வைக்கக் கூடாது. இந்த இடத்தில் தெய்வ விக்கிரஹங் களையோ, பூச் சட்டிகளையோ அல்லது கலைப் பொருட்களையோ வைத்துக் கொள்ளலாம். பண் டைக் காலத்தில் இப்பகுதி சூரிய ஒளி படும்படியாக திறந்த வெளியாக இருக்கும். இன்று பாதுகாப்பைக் கருதி இப்படிச் செய்ய இயலாது.

வீட்டின் பல வாஸ்து தோஷங்கள் பிரம் மஸ்தானம் சரியாக அமைக்கப்படுகின்ற வீட்டில் குறைவாகவே தென்படுகின்றன. இதன் முக்கியத்தை மக்கள் நன்கு உணர வேண் டும். நன்மைத் தரும் சூரிய கதிர்களும், காற்று மண்டலங்களின் நன்மைகளும் வீட்டின் சீதோஷ்ணத்தை சமச் சீராக்கி நம் உடல் நிலை யிலும் மனநிலையிலும் மாற்றங்களைக் கொடுத்து நம்மை ஆற்றல் உள்ள மனிதனாக மாற்றுகின்றது. இப்படி அமைக்கப்பட்ட தொழிற்சாலைகள் உற்பத்தியை அதிகப்படுத் தப்படுகிறது. அலுவலகங்களின் செயல் திறன் பெருகுகின்றது. வியாபார நிறுவனங்களில் வருமானம் பெருகுகின்றது.

பெண்களுக்கான வாஸ்து குறிப்புகள்

1. பிரம்மஸ்தான சுத்தம் வாழ்வின் வசந்தம்.

2. வீட்டின் முன்புறம் சாணம் தெளித்தல் விஷ ஜந்துக்களுக்குத் தடை.

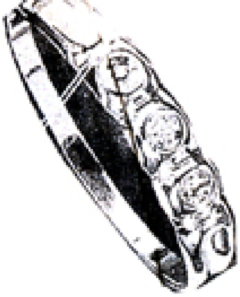
3. வேப்பிலை, மாவிலை தோரணம் வீட்டின் பூச்சிகள் நுழையா வலை.

கோவையிலும், சென்னையிலும் கீழ்கண்ட தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு என்னைச் சந்திக்கலாம். கோவை : 0422 - 577907; சென்னை : 044 - 8540084

(தொடரும்)

தீர்ந்த கொசுவர்த்தி மேட்டுகளின் மீது 2 (அ) 3 சொட்டுகள் 'செண்ட்'ஐ ஊற்றி, பகல் நேரத்தில் அறைகளில் 'ஆன்' செய்து வைத்து விடுங்கள். கமகமவென்ற மணம் மனதிற்கு இதமாக இருக்கும்.

— ஜெயா



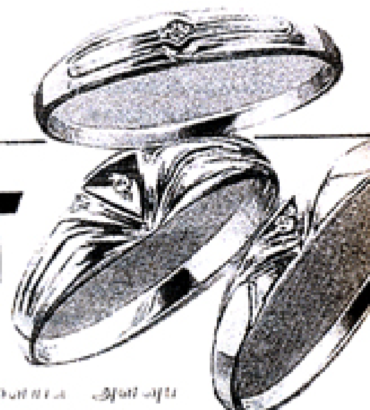
அடுத்த போட்டிக்குத் தலைப்பு

மூக்குத்தி

- மூக்குத்தி சம்பந்தமாக உங்கள் வாழ்வில் நடந்த சுவையான சம்பவத்தை எழுதி அனுப்புங்கள்.
- கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- போட்டிக் கட்டுரையினை ARC ஜுவெல்லர்ஸிற்கோ (114, கோடம்பாக்கம் ஹைரோடு, சென்னை - 34), மங்கையர் மலருக்கோ அனுப்பலாம். இரண்டு இடத்திற்கும் ஒரே கட்டுரையை அனுப்ப வேண்டாம்.
- சிறந்த கட்டுரைக்கு ARC ஜுவெல்லர்ஸ் ரூ. 3000/- மதிப்புள்ள தங்க நகையினை பரிசாக அளிக்கிறது.
- போட்டிக் கட்டுரைக்கு அனுப்ப கடைசி தேதி 20.12.96.
- போட்டியின் முடிவுகளில் ஆசிரியர் தீர்ப்பே முடிவானது.

மங்கையர் மலர் & ஏர்.ஆர்.சி. ஜுவல்லர்ஸ் இணைந்து வழங்கும்

பொன்னான தருணங்கள்

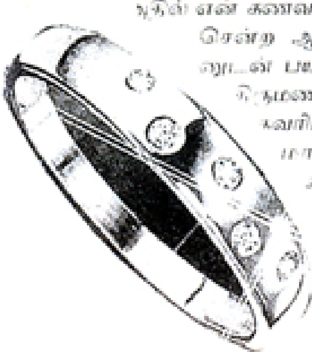


ரூ. 3000/- மதிப்புள்ள ARC ஜுவெல்லர்ஸ் தங்க நகை பரிசு பெறும் கட்டுரை :

வளையல்

வளையல் என்றவுடன் என் நினைவுக்கு வருவது மட்டுமல்ல, நான் செய்த தவற்றினை இக்கட்டுரையைப் படிக்கின்ற என் இனிய தோழிகள் யாரும் செய்துவிடக் கூடாதே என்பதற்காகவே இக்கட்டுரையை எழுதுகின்றேன்.

என் சுற்றத்தார் மற்றும் எனது தோழிகள் சம்பந்தமாக எந்த ஒரு விசேஷத்திற்கும் அன்பளிப்பு கொடுக்க வேண்டுமெனில் என்ன செய்வதென்பதை நானே முடிவு செய்வேன். இதில் என் கணவரும் தலையிட மாட்டார்.



சென்ற ஆண்டு கல்லூரியில் என்னுடன் பயின்ற தோழி ஒருத்திக்குத் திருமணம் நடைபெற்றது. அவள் கவரிங் வளையல் வித்தியாசமான டிசைனில் போடுவாள். அவளுடைய வளையல் அளவும் என்னுடைய வளையல் அளவும் ஒரே அளவுதான் என்பதால் இரண்டு ஜோடி கவரிங் வளையல் வாங்கி அதனை அழகாக பார்சல் பண்ணிக் கொண்டு வீட்டுக்கு வந்தேன். திருமணத்தின் போது நானும் எனது கணவர் மற்றும் எங்கள் குழந்தையுடன் திருமணத்திற்காகக் கடலூருக்குப் புறப்பட தயாராகும் போது என் பெற்றோர் என்னைப் பார்ப்பதற்காகச் சென்னையிலிருந்து வந்திருந்தார்கள். என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. இந்த சூழ்நிலையில் என் கணவர், "நீ இவர்களை பார்த்துக் கொள். நான் மட்டும் போயிட்டு வருகிறேன்" என்றார். ஒரு முறை என் கணவரையும் என் தோழியையும் அறிமுகப்படுத்தியது நினைவுக்கு வந்தது. ஆகவே என் கணவரை தனியே அனுப்பினேன். திருமணத்திற்குப் போய் வந்தவர், நல்ல உபசரிப்பு இருந்ததாக சொன்னார்.

ஆறு மாதத்திற்கு முன்பு எனது மற்றொரு கல்லூரி தோழியைச் சென்னையில் சந்தித்தேன். அவள் கடலூர் தோழியின் திருமணத்திற்குச் சென்றதாகவும் தற்சமயம் அவள் நிலை



மிகவும் மோசமாக உள்ளதாகவும் கூறுவான். நான் 'என்ன விஷயம்' என்று கேட்டேன். அதற்கு அவள் 'திருமணத்தின் போது ஒரு ஆள் இரண்டு ஜோடி வளையல் வாங்கிக் கொடுத்துள்ளார். அவர் கொடுத்த பார்சல் கவரில் அவர் பெயர் மற்றும் சிதம்பரம் என ஊர் பெயரும் இருக்கிறது. அந்தப் பெயருக்கும் ஊருக்கும் இரண்டு வீட்டுக்காரர்களுக்கும் சம்பந்தமில்லையாம். அதுமட்டுமல்ல பொதுவான பொருளாக இருந்தால் பரவாயில்லை. கொடுத்ததோ வளையல், அதுவும் அவள் கைக்கு மிகச் சரியாக இருக்குதாம். சந்தேகப் புயல் அவன் வாழ்க்கையில் அடிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. அவளிடம் கேட்டதற்குக் கூட்டத்தில் கொடுத்ததை வாங்கி வைத்தேனே ஒழிய யார் கொடுத்தார் எனச் சரியாக ஞாபகம் இல்லை' என்கிறாள், என்றாள்.

எனக்குப் புரிந்து விட்டது. எனது கணவருக்குக் கூச்ச சுபாவம் அதிகம். அங்கு அவருக்குத் தெரிந்தவர் யாருமில்லாத காரணத்தால் சாப்பாடு முடிந்ததும் பார்சல் கொடுத்து விட்டு வந்து விட்டார். அதுமட்டுமல்ல பார்சல் கவரில் அவர் பெயருடன் என் பெயரையும் சேர்த்து எழுதியிருந்தால் இந்தப் பிரச்னை வந்திருக்காது.

உடனே வீட்டிற்கு வந்து என் கணவரையும் அழைத்துக் கொண்டு கல்லூரியில் நானும் என் தோழியும் எடுத்துக் கொண்ட போட்டோக்களையும் எடுத்துக் கொண்டு கடலூர் சென்று அவளது உறவினர்கள் முன் நடந்ததை எடுத்துச் சொன்னோம். அவள் வாழ்வில் சந்தேகம் நீங்கி சந்தோஷம் மலர்ந்தது.

— அ. உஷா, தொட்டில்பட்டி.

பிரசுரத்திற்கு...

என் தங்கைக்குத் திருமணம் ஆகி ஐந்து வருடங்கள் ஆகிவிட்டது. குழந்தை இல்லை. ஒரு முறை தெரிந்தவர் வீட்டு வளைகாப்பிற்கு இவளை அழைத்திருந்தார்கள். இவளும் ஆசையாகப் போனாள். பெண்கள் எல்லோரும் வளை அடுக்கிக் கொண்டு இருந்தார்கள். இவளும் போனாள். அங்கிருந்த ஒரு மாது, "நீ வேண்டாம் போய் உட்கார்" என்று கூறி விட்டாள்.



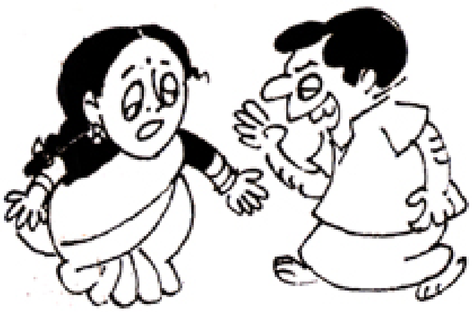
வீட்டிற்கு வந்த என் தங்கை அழுத கோலம் இருக்கிறதே அதை இப்பொழுது நினைத்தாலும் வேதனையாக உள்ளது. அடுத்த வருடமே இவள் கர்ப்பம் தரித்தாள். வெகு விமர்சையாக வளைகாப்பு ஏற்பாடு செய்தோம். எந்தப் பெண் இவளை வளை அடுக்க வேண்டாம் என்று கூறினாளோ அந்தப் பெண்ணை இவள் சீமந்தத்திற்கு அழைத்து வளை போடச் சொன்னோம். அந்த மாது ஒன்றுமே அறியாதவள் போல் சந்தோஷமாக வந்து போனாள். அந்தப் பெண் பேசிய பேச்சு அவளுக்கு மறந்து விட்டது. அந்த வேதனையை அனுபவித்த என் தங்கை அதை மறக்கவில்லை.

— கே. கவிதா, திருப்பத்தூர்.

ஏமாறாதே! ஏமாற்றாதே!

என் பெரியம்மா தன் பிள்ளைகளுடன் பம்பாயில் வசித்து வந்தார். பெரியப்பா இறந்து போனபிறகு, அவருக்கு வந்த பணத்தில் ஒரு ஜோடி வளையல்களை மகன் வாங்கிப் போட்டிருந்தார். பெரியம்மா மிகவும், சாது, வெகுளி. யார் எதைச் சொன்னாலும் 'அப்படியா, அப்படியா' என்று வியந்து கேட்பார்.

பெரியம்மா பல வருஷங்கள் பம்பாயில் இருந்தாலும் ஹிந்தி பேசத் தெரியாதவர். அவர் களது ப்ளாட்டில் இவரது மகன் வேலைக்குப் போன பிறகு எதிர் ப்ளாட்டில் உள்ள பெண் மணி (தமிழர்தான்) தான் துணை. அவர்களும் அங்கு குடிவந்த சில நாட்களில் பெரியம்மாவுடன் நட்பு கொண்டனர். அவர் தினமும் வேலைகளை முடித்து விட்டு பெரியம்மாவுடன் வந்து பேசி, குடும்ப விஷயங்களை பெரியம்மாவிடம் கேட்டுக் கொள்வார். காய்கறி வாங்கவும் கோவிலுக்கும் பெரியம்மாவை



அழைத்துச் செல்வார். ஹிந்தியில் பேசி உதவு வார்.

இப்படியிருக்கையில் ஒரு நாள் அப் பெண் மணி, பெரியம்மாவிடம், "உங்கள் வளையல்கள் மிகவும் நன்றாக உள்ளன. எத்தனை பவுன்? எங்கு வாங்கினீர்கள்'' என்று கேட்டார். இவரும், "ஒரு ஜோடி 3½ பவுன் பம்பாயில் 'ஜவேரியில்'தான் வாங்கினோம்'' என்றார். உடனே அந்தப் பெண்மணி "அதைக் கொடுங் கள், அதே டிசைனில், எனக்கும் வளையல் பண்ண வேண்டும், கடையில் காட்டிவிட்டுத் தருகிறேன்'' என்றார். உடனே பெரியம்மாவும் (வெகுளியாயிற்றே) கழற்றித் தந்து விட்டார். மகனும் வளையல்கள் எங்கே எனக்கேட்க மாடலுக்காக வாங்கிப் போன விவரத்தைக் கூறியிருக்கிறார். எவ்வளவு பழகினாலும் நீ கொடுத்தது சரி இல்லை என என் அண்ணன் கோபித்திருக்கிறார். ஒரு வாரம் ஆகியது.

பெரியம்மாவும் மகனும் அந்தப் பெண் மணியின் வீட்டைத் தட்டிக் கேட்டனர். (அவர் ஒரு வாரமாக பெரியம்மாவிடம் பேச வரவே இல்லை). அவளைக் கேட்டதற்கு, "தான் அப்படி வாங்கவில்லை என்றும் நன்றாகப் பழகியதற்கு நல்ல பரிசு" என்றும் திட்டினா ராம். வேலைக்காரி எடுத்திருப்பாள் என்றும் தன் மேல் வீண்பழி சுமத்திய உங்களை சும்மா விடப் போவதில்லை என்றும் சண்டை போட, இவர்கள் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. போலீஸில் புகார் கொடுக்கலாம் என்றால், இரவோடு இரவாக அந்தப் பெண்மணி வீடு மாற்றிச் சென்று விட்டார். வளையல்களைக் கொடுத்ததற்கு சாட்சி ஒன்றும் இல்லை. மாட லுக்காக என்று கேட்டபோது ஒரு வளையல் மட்டும் தந்திருக்கலாமே என்று ஏகப்பட்ட அறிவுரைகள்தான் மிச்சம். ப்ளாட்டில் உள்ளவர்களின் ஏளனப் பார்வை வேறு.

பெரியம்மா இதற்குப்பின் வளையல் போடு வதையே நிறுத்திவிட்டார். அவரது மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு விட்டது. மகன்கள், மகளின் திட்டு ஒருபுறம். உண்மையாகப் பழகியவளின் துரோகம் ஒருபுறம் எனத் துவண்டு போனார்.

அதன் பிறகு ஒவ்வொரு முறையும் யாருட னாவது பேசும் போது 'வளையல் கதை மாதிரி ஏதாவது செய்து விடாதே' என்ற குத்தல் பேச்சு வேறு. வெகு சீக்கிரம் அவர் இறந்துவிட்டார். இது முதல் எங்கள் நகைகளைப் பார்த்து யாரா வது 'ஆர்டரா ரெடிமேடா, எந்தக் கடையில் வாங்கினீர்கள்' என்று கேட்டாலே எங்கள் இறந்து போன பெரியம்மாவின் வெள்ளை உள்ளம் எங்களைப் பார்த்து ஜாக்கிரதை! என்று கூறுவது போல இருக்கும்.

— ராஜி கணேசன், சென்னை - 40.

எனக்குத் திருமணமான 5 மாதத்தில் 4 மாத கர்ப்பிணியாக இருந்தேன். அப்பொழுது என் மாமியார் பெயரில் ஒரு வீடு வாங்குவ தாகவும் அதற்காக என் கையில் இருந்த வளையல் 4½ சவரன் வேண்டுமென்றும் என் கணவர் என்னிடம் கேட்டார். நான் தர மறுத்து விட்டேன். ஏன் என்றால் என் மாமி யார் கையில் இருந்த வளையல்களை விற் காமல் என்னுடைய வளையல்களை மட்டும் ஏன் கேட்கிறீர்கள் என்றேன். மேலும் தற் பொழுது நான் முழுகாமல் இருக்கிறேன். இந்தச் சமயத்தில் தரமாட்டேன் என்றேன். இந்த வளையலால் தினம் தினம் எங்களுக்குள் பிரச்னை ஏற்படும். ஒருநாள் இந்தத் தகராறில் என் கணவர் பெரும் கோபம் கொண்டு என் வயிற்றில் எட்டி உதைத்து விட்டார். பலமாக அடிபட்டு அந்த இடத்திலேயே ரத்தவெள்ளத் தில் விழுந்து துடித்தேன். என் கணவர் பயந்து விட்டார். உடனடியாக தனியார் மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றேன்.

கர்ப்பம் கலைந்து விட்டதென்றும், கர்ப்பப் பையும் பலத்த சேதமடைந்துள்ளது என்றும் இனி குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு இல்லை என்றும் மருத்துவர்கள் கூறிவிட்டனர்.

4 ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டது. குழந்தை பெறும் வாய்ப்பு இல்லையென்பதால் என் கணவருக்கு இன்னொரு திருமணம் செய்து வைக்கப் போவதாக என் மாமியார் கூறி



வருகிறார். குழந்தை பாக்கியத்தை இழந்த எனக்கு வாழ்க்கையையும் இழந்து விடுவேனோ என்ற அச்சம் ஏற்பட்டுள்ளது.

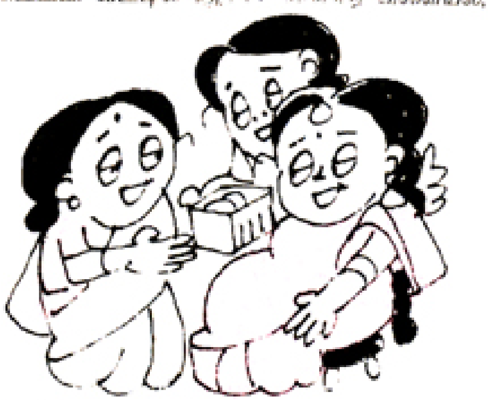
என் போன்ற சகோதரிகளுக்கு நான் சொல்லிக் கொள்வதெல்லாம் வாழ்க்கையில் நகை முக்கியமல்ல. சூழ்நிலைக்கேற்ப நகையையோ, பணத்தையோ இழக்கத் தயாராக இருங்கள். அன்று 1½ சவரன் வளையல் பெரிதாக தோன்றியது. இன்று சாதாரண அற்ப விஷயமாக தெரிகிறது.

இப்பொழுதெல்லாம் நான் சாதாரண வளையல்கள் கூட அணிவதில்லை.

— ஓர் அன்புச் சகோதரி.

என் மாமியாரின் தனி குணம் சமயோசிதமாக பேசி காரியத்தைச் சமாளிப்பதுதான். பேசுவது நிதானமாக இருந்தாலும் ஆணித்தரமாக இருக்கும்.

என் கல்யாணம் நடந்து, சில மாதங்களில் நாத்தனாருக்கு வளைகாப்பு செய்ய வேண்டிய கட்டம். வீட்டில் ஆசாரி வைத்து வளையல்,



செய்தார். [illegible] கத்தினர், கல்வளையாகச் செய்து விடுங்கள் என்று கூறினார். எங்கள் குடும்பம், மத்ய தர குடும்பம். கல் வளை என்றால் 4 பவுன் ஆகும் என்று மாமியார் பதில் ஒன்றும் கூறாமல் இருந்து விட்டார்.

வளைகாப்பு நாளும் வந்தது. உறவினர்கள் புடை சூழ மணையில் நாத்தனாரை அமர்த்தினோம். பிறகு நாங்கள் செய்திருந்த வளையல்களை மாமியார் அணிவிக்க எடுக்க, அதைக் கண்ணுற்ற சம்பந்தி அம்மாள்,

"நா கல்வளையோ பண்ணச் சொன்னேன், இதென்ன வளை" என்று சற்று கோபமாக வினவ, என் மாமியாரோ, சாந்தமாக அதே சமயம் அழுத்தமாக,

"இதோ பாருங்க இதெல்லாம் வழக்கத்திலிருந்து மாற்றிச் செய்வது எங்க வீட்ல இடையாது. கருகு மணி வளைதான். பழக்கம் மாற்றினா, நாளைக்கு தலையாக்காலை வலிச்சா, யார் பதில் சொல்வது. உங்க மருமகளுக்கு நீங்க வேணுமானா ஆசையா செஞ்சு போடுங்க, யார் தடுக்கப் போறா", என்று கூறியவாறே, "நீங்களும் பெரியவளா பாக்கி வளையலை அடுக்குங்க. பேத்தியோ, பேரனோ, நல்லபடி ஆகட்டும்" என்றவாறே நகர்ந்து வளையல், பெட்டியை அவர் கையில் கொடுக்க, அவர் என் பேசப் போகிறார்? நல்ல விதமாக வளைகாப்பு நடந்தது. வளையலை பற்றி எதுவுமே கலந்து பேசாதவர், சமாளித்ததைக் கண்டு நாங்கள் யாவரும் வியந்தோம்.

— லலிதாம்பாள், சென்னை - 59.

என் வளைகாப்பிற்காக என் பிறந்த வீட்டிற்குப் போயிருந்தேன். நான் சுமாரான நிலையில் இருப்பவள். என் அக்கா வசதியான இடத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டிருந்தாள். அவளிடம் கல் வளையல்கள் நிறைய இருந்தன. விசேஷ தினத்தன்று உறவினர்கள், நண்பர்கள் எல்லோரும் வந்திருந்தனர். நான் கண்ணாடி வளையல்களுடன் என் அக்காவின் கல் வளையல்களையும் போட்டிருந்தேன். அதைப் பார்த்து அருகிலிருந்த ஒரு மாமி, "இந்த வளையல் (கல் வளையல்) நன்றாக இருக்கிறதே. வளையல் கடையில் இப்படிக்கூட வளையல் கிடைக்கிறதா?" என்று உரக்கக் கேட்கவும் எனக்கு மிகவும் அவமானமாகவும், வேதனையாகவும் ஆகிவிட்டது. இதுவே பணக்காரர்கள் கையில் கவரிங் வளையல் இருந்தால் கூட

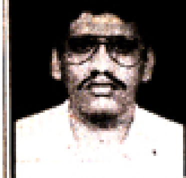


எத்தனை பவுன்? என்ன விலை? என்று கேட்பார்கள்.

சில பேர் இது போல் நிறைய பேர் கூடியிருக்கும் சபையில் கேட்கும் அநாகரீகமான கேள்விகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆனால், அதனால் வந்த வருத்தத்தில் சிக்கனமாக இருந்து கல்வளையல்கள் வாங்கி விட்டேன்!

— வெங்கலெஷ்மி, தஞ்சாவூர்.


அறிமுகம்
வசதிக்கு ஒரு புது வடிவம்
ULTRA
MIXER GRINDER
12 month warranty
ULTRA
மேஜை மீது வைத்துக் கொள்ளும் வகையில், எங்களது அல்ட்ரா கிரைண்ட் + என்ற இந்தியாவின் முதலாவது டேபிள்-டாப் வெட் கிரைண்டர் இல்லத்தரசிகளிடையே பெரும் வரவேற்பை பெற்றுள்ளது.
இப்போது ஒரு புதிய வடிவிலே அறிமுகப்படுத்துகிறோம் - அல்ட்ரா மிக்ஸர் கிரைண்டர். மிகவும் அடக்கமான, ஆனால் ஆற்றல் நிறைந்த கிச்சன் மெஷின்!
உங்கள் வசதிக்கு ஒரு புதிய வடிவம், பயன்படுத்த மிக எளிதாக இருப்பதோடு, ஆற்றல் திறன் மிக்க வகையிலும் இது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கும் அங்கும் இடம் மாற்ற வசதியாக, இதன் எடை மிகக் குறைவானது. நம்பகமான செயல்பாட்டுக்கு உறுதியான அமைப்பு. நல்ல தரம் மற்றும் சிறந்த திறன். இந்தப் புதுமையான வடிவத்திற்குச் சிறிது இடமே போதும்!
அருகிலுள்ள விற்பனையாளரிடம் இன்றே செல்லுங்கள். இந்த புதிய வடிவம் உங்களுக்குப் புதிய வசதிகளைத் தந்து, புதிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை நன்றாக புரிந்து கொள்ளலாம்.
Design Regd. No.: 169864 & 169865
மகத்தான வசதி.
மகத்தான அனுபவம்.
எல்ஜி தயாரிப்பு
எல்ஜி பாலிடெக்ஸ் லிமிடெட் - அல்ட்ரா டிவிஷன், எல்ஜி ஹவுஸ், திருச்சி ரோடு,
கோயம்புத்தூர்-641 045. போன்: 0422-216132, 214571, பேக்ஸ்: 0422-211740
மண்டல அலுவலகம்: சிந்தூர் டவர்ஸ், 95, லஸ் சர்ச் சாலை, சென்னை-600 004. போன்: 4996824/6577.
தமிழ்நாட்டில் முக்கிய விற்பனை நிலையங்கள் எல்லாவற்றிலும் கிடைக்கும்.
Anugrah 2312/96 R



சர்க்கரை வியாதியா? இயலாமையா? அல்சரா? ஆஸ்த்மாவா? புற்றுநோயா? குழந்தையில்லாக் குறையா?



இனி கவலையே வேண்டாம்! சர்க்கரை வியாதி (எ) நீரிழிவு நோயாளிகள் நலமடைய பயன்படுத்த வேண்டிய மூலிகைகள் பற்றியும், உணவு முறைகள் பற்றியும், அறியும் முன்பு, வியாதிக்கான காரணங்களையும், எளிய அதிசய உண்மைகளையும் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். நீரிழிவு என்பது கணையத்திலிருந்து இன்சுலின் சுரக்காததினால் உண்டாவதாகும். இன்சுலின் சுரப்பது குறைவதற்கான காரணம் என்ன? நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கணையத்திற்கு கொண்டு செல்லப்பட்ட சக்தியே இன்சுலினாக மாற்றப்பட்டு வெளியாகின்றது. இரத்தமானது சக்தியை கணையத்திற்கு கொண்டு செல்லவும், உற்பத்தியான இன்சுலின் வெளியேறவும் இரத்தக் குழாய்களில் எந்தவித அடைப்பும் இருக்கக் கூடாது. இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதற்கு காரணம் நாம் உண்ணும் உணவுகளில் கொழுப்புப் பொருட்கள் தேவைக்கு அதிகமாக இருப்பதே காரணம் ஆகும். எனவே இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பு நீங்கவும் இனி இதுபோன்ற தடைகள் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படாமல் இருக்கவும் கொழுப்பு சக்தி நிறைந்த ஆகாரங்களை உண்ணுவதை தவிர்க்கவும், குறிப்பாக இறைச்சி உண்பதை தவிர்க்கவும், பழங்கள், பச்சையாக உண்ணக்கூடிய காய்கறிகள் ஆகிய இயற்கை உணவுகளை உண்பதால் ஏற்கனவே படிந்துள்ள கொழுப்புப் பொருட்களால் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்புகள் சிறிதுசிறிதாக வெளியேறி இரத்த ஓட்டம் சீரடையும். இதனால் சக்திகள் முறையாக கணையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு இன்சுலினாக மாற்றமடைந்து வெளியேறும். எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் உடலில் கணையம் முழுவதுமாக பாதிக்கப்பட்டு விட்டதாக நினைத்துக் கொண்டு இனி இன்சுலின் சுரக்காது என்ற பயத்தினை விட்டு விடலாம்.

மேலும் தூய்மையான இரத்த உற்பத்தி, சீரான இரத்த ஓட்டம், முறையான ரத்த சுத்திகரிப்பு ஏற்படுவதால் உடலில் பூரண நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்பட்டு எல்லாவகை பிணிகளும் இன்றி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வது உறுதி. இது பற்றிய விரிவான ஆலோசனைக்கு நேரிலும், கடிதம் மூலமும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

மூலிகை வைத்தியர்

Dr.C.K.M. சபாபதி,
S/o. Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்
115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை
(பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்)
கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010.
போன் : 6424285, 6427638



மூலிகை வைத்தியர்

Dr.C.K.M. குருபரன்
S/o. Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்
P.B. No: 30, (காலேஜ் எதிரில்)
திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601
போன் : 04179-20469, 22769.

வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2ந் தேதி - வேலூர் (N.A.)	:	பிற்பகல் 1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கல்யாண், 16, ஆஃபீசர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 23060.
3 & 19 ந்தேதி - சென்னை	:	காலை 9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி - கடலூர் (S.A.Dt.)	:	காலை 9 to 11, ஆற்காடு கட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 20707.
4-ந் தேதி - விழுப்புரம்	:	பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22962.
4-ந் தேதி - திருவண்ணாமலை	:	மாலை 5 to 6 ராதா லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி - பெங்களூர்	:	காலை 11 to 12.30 ஹோட்டல் பிராட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374
9-ந் தேதி - ஓசூர்	:	மாலை 3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 22899.
9-ந் தேதி - கிருஷ்ணகிரி	:	மாலை 5 to 6 அமராவதி லாட்ஜ், ✆ : 04343 / 22120.
12-ந் தேதி- சேலம்	:	காலை 11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி- ஈரோடு	:	மாலை 4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424 / 70761.
13-ந் தேதி- கோயம்புத்தூர்	:	காலை 9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி- மதுரை	:	காலை 9 to 11 ஹோட்டல் கிரான்ட்ஸ் சென்ட்ரல்; மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ 0452 / 543940.
14-ந் தேதி- தஞ்சாவூர்	:	மாலை 5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021.
15-ந் தேதி- திருச்சி	:	காலை 9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்), ✆ : 0431 / 460545.
15-ந் தேதி- நாமக்கல்	:	பிற்பகல் 2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 21336.
18-ந் தேதி- ஆம்பூர்	:	காலை 10 to 11 சம்பங்கி லாட்ஜ், ✆: 04176 / 43311.
18-ந் தேதி- காஞ்சிபுரம்	:	மாலை 4 to 5 ராஜம் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
19-ந் தேதி - சென்னை	:	காலை 9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
22-ந் தேதி- தர்மபுரி	:	காலை 9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆: 04342 / 60226.
22-ந் தேதி- திருப்பூர்	:	பிற்பகல் 2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418.
22-ந் தேதி-உடுமலைப்பேட்டை	:	மாலை 6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04252 / 24353.
23-ந் தேதி - திண்டுக்கல்	:	காலை 9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆ : 27017.
23-ந் தேதி - தூத்துக்குடி	:	மாலை 5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 22780.
24-ந் தேதி - திருநெல்வேலி	:	காலை 8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 23312.
24-ந் தேதி - நாகர்கோவில்	:	பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆: 04652 / 25689.
25-ந் தேதி - விருதுநகர்	:	காலை 9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 / 45537.
25-ந் தேதி - கரூர்	:	பிற்பகல், 2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.

DIVINE HERBAL CENTRE
CKM

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 20 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.50/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.45/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.37/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.

நம்பிக்கை என்னும் மந்திரம்

கல்பனாவின் கணவன் அவளிடம் அன்பாக நடந்து கொள்ளவில்லை. எனினும் கல்பனா நம்பிக்கையோடு இருந்தாள்.

சுதாவிற்கு அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வு கிடைக்கவில்லை. என்றாலும் கிடைக்கும் என்னும் நம்பிக்கையோடு அவள் நடந்து கொண்டாள்.

மாலாவின் மனத்துயர் ஓராண்டிற்குப் பின்னும் தீர்ந்தபாடில்லை. ஆனாலும் அவள் நம்பிக்கையைக் கைவிடவில்லை.

நம்பிக்கை ஒரு மந்திரம். நம்புவதை நடக்க வைக்கும் மனோசக்தி நம்பிக்கையாளர்களிடம் நிறைந்திருக்கின்றது.

தன் கணவன் அன்போடு நடந்து கொண்டால், தான் எப்படி நடப்பாளோ அதேபோல தான் கல்பனா இப்போதும் செயல்படுகின்றாள். முதலில் தன் கணவன் மாறட்டும், அதன் பின்னர்தான் தான் அன்பாய் நடப்பேன் என்று அவள் வன்மம் கொள்ளவில்லை. தன் கணவனின் நடத்தைக்கு தான்தான் காரணமோ என்று தன்னம்பிக்கையும் இழக்கவில்லை.

சுதா நன்றாக உழைத்தும் பதவி உயர்வு நாடி வரவில்லையே என்று ஆதங்கம் கொள்ளவில்லை. இவ்வாண்டு இல்லாவிட்டால் வருமாண்டு கிடைக்கும் என வழக்கம்போல் உற்சாகமாக வேலைகளைச் செய்து வருகின்றாள். நம்பிக்கை அவளை அப்படி இயக்குகின்றது.

மாலா பல சஞ்சலங்களுக்கு உள்ளானாலும் பொறுமையை இழக்கவில்லை. ஆண்டவனைக் குறை சொல்லவில்லை. மன அமைதிக்குத் தான் செய்து வரும் முயற்சிகளைக் கைவிடவில்லை. எதிர்காலம் இனிதே அமையும் என்பதில் ஐயம் கொள்ளவில்லை.



நம்பிக்கையாளர்கள் மனோபலம் உள்ளவர்கள். அவர்களிடம் நான்கு குணங்கள் கட்டாயம் இருக்கும்.

ஒன்று : கடவுள் நம்பிக்கை. தன் வாழ்வில் தோன்றாத (கண் முன் புலப்படாத) துணைவனாய் இருந்து இறைவன் வழிநடத்துகின்றான் என்றோர் திண்ணம். எல்லாம் வல்ல இறைவனின் துணை இருக்கையில் எல்லாம் நன்மையாகத்தானே முடியும்! இந்த எண்ணத்தால் தான் கல்பனா அன்பு காட்டாத கணவனிடமும் அன்பு காட்டுகின்றாள்.



ஜூஸ் பிழிந்த எலுமிச்சம்பழ தோலை தூக்கி எறிவதற்கு முன்பு அதை காலின் அடிபாகம், கைமுட்டி, கணுக்கால், முகம் போன்றவற்றில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து கழுவினால் நாம் தடவிய இடங்கள் பளபளப்பாகும்... கருமை குறையும்.

— ஆர். சீதா

இரண்டு : தன்னம்பிக்கை. பொறுமை தன்னம்பிக்கையின் அடையாளம். சூழ்நிலைகள் தன்னை ஊக்குவிக்காத போதிலும், தன்னைத் தானே ஊக்குவித்துக் கொள்வதும் தன்னம்பிக்கையின் அடையாளம். சுதாவின் தன்னம்பிக்கையே எதிர்காலத்தை உற்சாகத்தோடு எதிர்நோக்கச் செய்கின்றது.

மூன்று : பிறர் மீது நம்பிக்கை. கல்பனா தன் கணவனின் குணம் மாறும் என்று எப்படி நம்புகின்றாளோ, அதுபோல சுதா தன் மேலதிகாரிகளின் கணிப்பின் மீது நம்பிக்கை கொண்டுள்ளாள். பிறர் மீது ஆழமான நம்பிக்கை வைத்து - நம்பும் எண்ணத்திற்கேற்ப நாமும் நடந்து கொண்டால் - பிறர் கட்டாயம் மாறுகின்றார்கள். பொதுவாக, தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்களுக்கு பிறர் மீது நம்பிக்கை இயல்பாக அமைந்து விடுகின்றது.

நான்கு : எதிர்காலத்தின் மீது நம்பிக்கை, வருங்காலச் சம்பவங்கள் தமக்குச் சாதகமாக அமையும் என்று நம்பிக்கையாளர்கள் கருதுகின்றார்கள். அதனால் எல்லா சம்பவங்களையும் ஆக்கப்பூர்வமாக நோக்குகின்றார்கள். அதிலுள்ள நன்மைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றார்கள். கருமேகம் மேலே வெள்ளிக்கோடு ஒன்று உண்டு என்பார்களே, அதுபோல சூழ்நிலை எதுவாயினும் அதிலொரு நம்பிக்கைக் கீற்றைக் காண்கின்றனர். இல்லாவிட்டால், மாலாவால் உறுதியோடு இருந்திருக்க முடியுமா?

ஆக, நான்கு நம்பிக்கைகளும் ஒன்றுசேர்ந்து வாழ்வை வாழ வைக்கின்றது!

நம்பிக்கையின் பெருமையை விளக்கும் உண்மைச் சம்பவங்கள் பல உள்ளன. எல்லோரும் படித்தும் இருக்கின்றோம். ஆனால், இந்த நம்பிக்கை இயல்பாய் அமைந்தால்தான் உண்டு; நாமாக வளர்த்துக் கொள்ள முடியாது என்றொரு தப்பபிப்ராயம் கொண்டுள்ளோம்.

நம்பிக்கை என்னும் மந்திரத்தை நாம் எல்லோருமே கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

கருணை வடிவாக இறைவன் இருக்கின்றான்; அவன் நம்மைக் காப்பான் என்று ஒரு நாளைக்கு நாலைந்துமுறை நம்மால் மனத்துக்குள் சொல்லிக் கொள்ள முடியாதா?

தன் கடந்த காலத் தவறுகளுக்குத் தன்னை மன்னித்து, நிகழ்காலச் சூழ்நிலைகளை உற்சாகத்தோடு கையாள ஒருவர் கற்றுக் கொள்ள முடியாதா? தன்னம்பிக்கைக்கான உத்திகளைச் சற்று ஆராய முடியாதா?

பிறரிடம் பொறுமையாகவும், பிறரைப் புரிந்து கொள்ளும் மதி நுட்பத்தோடும் நடந்து கொள்வது நம் சக்திக்கு மிஞ்சியதா?

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, எதிர்காலம் இனிதே அமையும் என்று கனவு காண்பது கஷ்டமான காரியமா?

நம்பிக்கையை வளர்த்தே ஆக வேண்டும். அதுதான் வாழ்வை வளமாக்கும் மந்திரம்

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

குளிர் காலத்தில், தரையில் அப்படியே நியூஸ் பேப்பர்களை விரித்து, அதன் மேல் பாய் விரித்துப் படுத்தால் குளிரோ, தரையின் சில்லிப்போ தெரியாது.

— நிர்மலா



புத்தம் புதிய பதிப்பு வெளி வந்துவிட்டது!



பிரபலமானவர்களின் விலாசங்கள் ரூ. 80.00

திரையுலகில் புகழ்பெற்று விளங்கும் அஜித்குமார்; சரத்குமார்; சங்கவி; மனிஷா கொய்ராலா போன்றோரின் விலாசங்கள் உட்பட பெரும்பாலும் தொலைபேசி எண்களுடன் இடம் பெற்றுள்ளன. அரசியல்வாதிகள்; தமிழறிஞர்கள்; ஜோதிடர்கள்; டாக்டர்கள்; எழுத்தாளர்கள்; தொழிலதிபர்கள்; பத்திரிகை யாளர்கள்... என சமூகத்தில் பல்வேறு நிலைகளில் உள்ளவர்களின் விலாசங்களும் இந்நூலில் உள்ளன. விற்பனையாகும் **இதர நூல்கள்** : திரையுலகில் நுழைபவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் 27.00; நடிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 21.00; நீங்கள் நடிகராக, நடிகையாகச் சில யோசனைகள் 24.00; தமிழ் சினிமா வளர்ந்த வரலாறு பாகம் - 1 ரூ. 14.00, தமிழ் சினிமா வினா விடை 16.00; சினிமா மற்றும் வீடியோ பற்றிய சட்டங்கள் 7.00; நாடகங்களுக்கும் திரைப்படங்களுக்கும் எழுதுவது எப்படி? 31.00; இந்திய சினிமா வரலாறு 12.00; சரித்திர நாயகர் எம்.ஜி.ஆரின் சாதனைகள் 16.00; புரட்சி நடிகர் எம்.ஜி.ஆர் 25.50; நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசன் 35.00; ஸ்டைல் மன்னன் ரஜினி காந்த் 40.00; சகலகலா வல்லவன் கமலஹாசன் 25.00; தென்பாண்டிச் சிங்கம் விஜயகாந்த் 33.00; மக்கள் நாயகன் ராம ராஜன் 14.00; இயக்குநர் சிகரம் கே. பாலசந்தர் 19.00; புரட்சி இயக்குநர் பாரதிராஜா 22.00; ஜனரஞ்சக டைரக்டர் பாக்யராஜ் 18.00; அஷ்டாவதானி டி. ராஜேந்தர் 13.00.

ஒல்லியாக இருக்கும் நீங்கள் குண்டாக விரும்புகிறீர்களா? ரூ. 8.00

பேரீச்சம்பழம்; கரும்புச்சாறு; வேகவைக்கப்படாத உணவு, சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய புரோட்டீன், அயோடின், கால்ஷியம், இரும்புச்சத்து ஆகிய உணவுப் பழக்கங்கள் பற்றியும், தண்ணீர் சிகிச்சை; சுறுசுறுப்பாக நடத்தல் போன்ற நடைமுறை யோசனைகளும் இந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. **இதர நூல்கள்** : உடல் பருமனைக் குறைக்கச் சுலபமான வழிகள் 15.00; சிவப்பாக ஆக வேண்டுமா? 12.00; நீங்கள் உயரமாக வளர வேண்டுமா? 9.00; உடம்பு உறுதியாக இருக்க வேண்டுமா? 13.00; உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் - 1 ரூ. 15.00; பாகம் - 2 ரூ. 32.00; பெண்களுக் கான எளிய உடற்பயிற்சிகள் 18.00; முகப்பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள் 9.00; தலைமுடியைப் பாதுகாப்பது எப்படி? 15.00; மூச்சுப் பயிற்சியும் ஒருமுகச் சிந்தனையும் 17.00; யோகாசனம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 30.00; பெண்களுக்கான யோகாசனம் 16.00; இல்லற இன்பத்திற்கு உதவும் யோகாசன முறைகள் 21.00; செக்ஸ் எக்ஸலைஸ் 21.00; ஆண்மைக் குறைவும் பெண்மைக் குறைவும் 15.00; தாது பலம் பெறத் தங்கமான யோசனைகள் 15.00; செக்ஸ் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி? 15.50; உங்கள் உடலைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் 18.50; ஆரோக்கியமும் ஆயுள் விருத்தியும் 9.50; உடல்நலக் குறிப்புகள் 20.00; முதலுதவி செய்வது எப்படி? 16.50; எது கடித்தாலும் வைத்தியம் 13.00; உடல் நலம் காக்கும் லேகியங்களும் சூரணங்களும் 38.00.

பிறக்கவிருக்கும் புத்தாண்டு எப்படி இருக்கப் போகிறது?



நாங்கள் வெளியிட்டிருக்கும் 1997 ஆம் ஆண்டு ராசிபலன் புத்தகத்தை (விலை ரூ. 12 மட்டுமே) வாங்கிப் படித்தால் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ளலாம். மேஷம், ரிஷபம், மிதுனம், கடகம், சிம்மம், கன்னி, துலாம், விருச்சிகம், தனுசு, மகரம், கும்பம், மீனம் ஆகிய 12 ராசிக்காரர்களுக்கும் ஒரே புத்தகம். மாதவாரியாகப் பலன்கள். **இதர நூல்கள்** : சனிப் பெயர்ச்சிப் பலன்கள் (16.4.98 வரை பலன்கள்) 15.00; பிறந்த நாள் ஜோஸ்யம் 8.50; உங்கள் லக்னப் பலன்கள் 13.25; பல்வகை ஆருடங்களும் உங்களுக்கான பலன்களும் 10.00; நவரத்தினங்களும், உங்கள் அதிர்ஷ்டங்களும் 9.00; பஞ்சபட்சி சாஸ்திரம் பார்ப்பது எப்படி? 25.00; பிரச்ன ஆருட இரகசியங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் 10.00; புலிப்பாணி முனிவரின் ஜாதக இரகசியங்கள் 57.00; ஜோதிட மாமேதைகள் சொல்லும் சூசகங்களும், நுட்பங்களும் 33.00; பஞ்சலி நாடி ஜோதிடம் பாகம் - 1 ரூ. 72.00; பாகம் - 2 ரூ. 51.00. அகத்தியர் நாடி ஜோதிடப்படி 12 ராசிகளுக்கும் 12 புத்தகங்கள். ஒரு செட்டின் விலை 282.00; திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கம் 1926 முதல் 2000 வரை 445.00; வாக்கியப் பஞ்சாங்கம் 1926 முதல் 2000 வரை 460.00.

இனிக்கும் இஸ்லாமியக் கதைகள் ரூ. 20.00

இளைய தலை முறையினருக்காகப் பெரிய எழுத்துக்களில் நிறையப் படங்களுடன் டபுள்கிரவுன் சைஸ் எனப்படும் பெரிய அளவில் அச்சிடப்பட்டுள்ள புத்தகம் இது. இலங்கையின் பிரபல எழுத் தாளர்கள் திரு. மானா மக்கீனும், திரு. முக்தார் ஏ. முஹம்மதுவும் இணைந்து எழுதியுள்ள அற்புதமான புத்தகம் இது. **இதர நூல்கள்** : முஸ்லீம்களுக்கான சட்டம் 18.90; இஸ்லாமியக் காதல் கதைகள் 21.00; முஸ்லிம் டைஜஸ்ட் 24.00; பேனா முனையில் அரை நூற்றாண்டு (திருச்சி குலாம் ரசூலின் வாழ்க்கை வரலாறு) 26.00; என்னைக் கேளுங்கோ 15.00; மறை யாத காவியமொன்று (கவிதைகள்) 37.50; என்னைக் கவர்ந்த இனிய தலைவர் அப்துல் ஸமது 40.00; முஸ்லிம் சமையல் 16.00; அலாவுத்தீனும் அற்புத விளக்கும் 22.00; அலிபாபாவும் நாற்பது திருடர்களும் 11.50; சின்னஞ் சிறிய போதனைக் கதைகள் 18.00; **முழு நீளப் படக்கதைகள்** : திரும்பி வரவில்லை 6.00; கத்திரிக்காய் கண்டுபிடித்தான்: 6.50; எம்.டி. வி. 7171 ரூ. 17.00.

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பியில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கி றோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும்போது பணம் செலுத்தினால் போதும். (தபால் செலவு தனி). சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக் கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் : காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :

மணிமேகலைப் பிரசுரம்

தபால் பெட்டி எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை,
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 4342926, தொலை நகல் : 044 - 4346082

ஓம் அரஹம்

இன்றே சேருங்கள்

ஸ்வர்ண மாளிகை ஜுவல்லரி

வழங்கும்

"ஸ்வர்ண புஷ்பம்"

தங்க நகை சிறுசேமிப்பு திட்டத்தில் சேர்ந்து எண்ணற்ற பரிசுகளை வெல்வீர்!

திட்டம் :

மாதம் ரூ. 200/- வீதம் 25 மாதங்கள் கட்ட வேண்டும்.

திட்டம் முடிவில் (ரூ. 5250/-) மதிப்புள்ள நகைகளைப் பெறுவீர்

பரிசுகள் :



ஜாக்பாட் – 25 ஆம் மாதம்

(ரூ. 3 லட்சம் மதிப்புள்ள வீடு)

பம்பர் – 25 ஆம் மாதம்

1. கைநட்டிக் ஹோண்டா - 3 நபர்களுக்கு
2. 14" கலர் டீ.வி. - 6 நபர்களுக்கு

ஸ்வர்ண புஷ்பம் திட்டத்தில் சேரும் அனைவருக்கும் ஒரு தள்ளுபடி கார்ட்

முதல் குலுக்கல் 15.01.1997

மினி பம்பர் – 1, 8, 16 ஆம் மாதம்

பஜாஜ் ஸ்கூட்டர் – 1 நபருக்கு

மாதாந்திர குலுக்கல் பரிசுகள் – 25 மாதங்களுக்கும்

1. வாஷிங் மிஷின் – 2 நபர்களுக்கு
2. வெட் கிரைண்டர் – 2 நபர்களுக்கு
3. 2 கிராம் தங்க காசு – 5 நபர்களுக்கு
4. 1 கிராம் தங்க காசு – 8 நபர்களுக்கு



மொத்த பரிசுகள் ரூ. 20 லட்சம்

இதை தவிர இத்திட்டத்தில் சேரும் முதல் 2000 நபர்களுக்கு ஒரு அரிய பரிசு



அறிமுகப்படுத்துபவர்களுக்கும் பல பரிசுகள் உண்டு.

மேலும் விவரங்களுக்கு

அணுகுக :

SMJ

ஸ்வர்ண மாளிகை ஜுவல்லரி

19/8, 4வது மெயின் ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61.

போன் : 2345972 ஞாயிறு விடுமுறை

வெல்லுங்கள் பல பரிசுகளை

மேலும் விவரங்களுக்கு இந்த கூப்பனை பூர்த்தி செய்து அனுப்பவும்.

பெயர் : ....

முகவரி : ....



அறுவை சிகிச்சை என்றாலே பலருக்கு பயம், மயக்க மருந்துகள், கத்தியினால் கீறி, சதையை வெட்டி எடுத்து, தையல் போடுதல், பிறகு ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள், ஆஸ்பத்திரி வாசம், இதற்கெல்லாம் பிறகும் கூட கடினமான வேலைகள் செய்யக்கூடாது என்ற எச்சரிக்கை, பொருளிழப்போடு, குடும்பத்தினருக்கும் கால விரயத்தோடு உளைச்சல் வேறு. எனவேதான் அறுவை சிகிச்சை அவசியம் என்று தெரிந்த போதும் பலர் இதைத் தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே வருகின்றார்கள். கருப்பைக் கட்டிகள் வயிற்றுக் கட்டிகள், விரை வாதம் மூலம் பவுத்திரம் ஆகியவற்றிற்கான அறுவை சிகிச்சைகளை ஏதாவது ஒரு காரணம் காட்டி தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே போகிறார்கள். ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் தலையாய காரணம் பயம்தான்.

வலியில்லாமல் வந்த வரப்பிரசாதம்!

ஆனால் இன்றைய விஞ்ஞானம் 'லேசர்' எனும் கருவியைக் கண்டு பிடித்து கத்தியின்றி ரத்தமின்றி அறுவை சிகிச்சை செய்யும் முறையைத் தந்திருக்கிறது. இரத்தம் சிந்தாமல் வலிகொஞ்சம் கூட தெரியாமல், மயக்க மருந்துகள் இல்லாமல் சில நிமிடங்களிலேயே கட்டிகளை அகற்றும் லேசர் சிகிச்சையை இந்தியாவில் முதல் முறையாக வடாற்காடு அம்பேத்கார்மாவட்டம் வாணியம்பாடி பஸ் நிலையம் அருகில் உள்ள ஆர்.எஸ். மருத்துமனையின் தலைமை மருத்துவர் டாக்டர் பி.ரியாஸ் அஹமத் செய்து வருகிறார்.

இதற்கு லேசர் சிகிச்சை என்று கூறுவார்கள். 21-ம் நூற்றாண்டின் மருத்துவ கண்டு பிடிப்புகளில் தலைமையிடத்தை வகிப்பது லேசர் சிகிச்சைதான். Laser (Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation) என்று அழைக்கப்படும் இந்தக் கதிர் வீச்சு மருத்துவ உலகின் பல அற்புதங்களுக்கு வழிகாட்டுகிறது. இவருடைய ஆர்.எஸ். மருத்துவமனை மூன்று நிமிடங்களில் மூல நோயிலிருந்து விடுதலை தரும் கிரியோ சர்ஜரி எனும் நவீன சிகிச்சை முறையை முதன் முதலாக அறிமுகப்படுத்தி இந்தியா முழுவதிலும் புகழ் பெற்று வருகிறது.

மூல நோய் - இது பெண்களுக்கும் முதியோர்களுக்கும் பொதுவாக உண்டாகும் நோயாகும். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள் அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருப்பவர்கள், மாமிசம், மீன், முட்டை, மிளகாய், பட்டை, லவங்கம் போன்ற உஷ்ணமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுபவர்கள், வெளியூரில் வேலை செய்பவர்கள், டிரைவர், லாரி டிரைவர்கள் ஓட்டல் சாப்பாட்டில் உயிர் வாழ்பவர்கள், காரமான உணவு சாப்பிடுபவர்கள், மது மற்றும் போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் இவர்களுக்கு மலத்துவாரத்திற்குள் மருக்களின் வடிவில் கட்டிகள் தோன்றும். இவைகளிலிருந்து சில சமயம் இரத்தம் கொட்டும், சிலருக்கு இரத்தம் கொட்டாது. துன்புறுத்தும் வலி இருக்கும்.

"மூல நோய்க்கு முன்பெல்லாம் அறுவை சிகிச்சை செய்து வந்தோம். அதற்கு மயக்கம் கொடுக்க வேண்டும். மருத்துவ மனையில் குறைந்தது எட்டு நாட்கள் தங்கியிருக்க வேண்டும். இரத்த இழப்பும் ஏற்படும். அது மட்டுமின்றி நோயாளிகள் குறைந்தது ஏழு நாட்கள் வலியால் அவதிப்பட வேண்டியிருக்கும். தினமும் கட்டுப் போடும் போதெல்லாம் வலி தோன்றும். இதன் காரணமாக நோயாளிகள் ஆபரேஷன் செய்து கொள்ள தயங்கித் தயங்கி காலம் கடத்தி முற்றிய பிறகே டாக்டரிடம் வருவார்கள். நோயாளிகள் இந்தச் சிரமங்களை தவிர்ப்பதற்காக தற்போது மூலநோயை ஆபரேஷன் இல்லாத புதிய சிகிச்சைமுறை ஒன்றை கண்டுபிடித்

துன்னனர். கிரியோ சிகிச்சை என்று இதற்குப் பெயர். இதற்கு ஒரு நவீன கருவி உள்ளது. இதில் கைத்துப்பாக்கி போன்ற கருவியும் அந்தக் கருவியின் நுனியில் நீண்ட கம்பியும் இணைக்கப்பட்டு இருக்கும். நோயாளியை ஆபரேஷன் தியேட்டருக்கு கொண்டு சென்று படுக்க வைத்து ஆசனவாய் உட்பகுதியில் அதாவது மூலநோய் கட்டிகள் பகுதியில் ஒரு பசை தடவுவோம். பின்பு கிரியோ சர்ஜரி கருவியின் முனையை உள்ளே செலுத்தி மூல கட்டியை தொட்டு இயக்குவோம். அப்போது கம்பியின் முனையில் வெப்ப நிலையில் மைனஸ் 170 சென்டி கிரேட்டுக்கு வரும். அந்த மிகக்குளிர்ந்த நிலையில் மூலகட்டிகள் ஐஸ் கட்டியாக மாறி உருகி வெளியேறிடும். இதனால் மூல கட்டிகள் சுருங்கிப் போகும். மூலக் கட்டியின் முனை பிறகு தானாக வெளியே விழுந்து விடும். அந்த கம்பியை மூலகட்டியில்



வைக்கும் போது அதை வைக்கின்ற உணர்வே நோயாளிக்கு தெரியாது. அறவே வலியோ இரத்த இழப்போ இருக்காது. மயக்கம் கொடுக்க வேண்டியதும் இல்லை. இந்த சிகிச்சை மூன்று நிமிடங்களில் செய்து முடிக்கப்படுகிறது. மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதும் அவசியமில்லை. உடனே வீட்டிற்குத் திரும்பலாம்.

பெண்களின் மார்பகங்களும், கர்ப்பப் பையும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களின் கத்திக்கு அதிக அளவில் இரையாகின்றன. நோயாளிகளுக்கு மயக்க ஊசி போடாமல் வலியின்றி ரத்தத்தைச் சிந்தாமல், மார்பகக் கட்டிகளை ஆவியாக கரைத்து பறக்கச் செய்வதுதான் இந்த லேசர் சிகிச்சையின் சிறப்புத் தன்மையாகும். எனவே மார்பக கட்டிகளை அகற்ற விரும்புவோர் எளிய லேசர் சிகிச்சையை செய்து கொண்டு சந்தோஷமாக வாழலாம்.

கர்ப்பப்பையில் கட்டிகள், மருக்கள், கொப்புளங்கள், புண் ஏற்பட்டு அழுகிவிடும் நிலையில் டாக்டர்கள் புற்றுநோய் ஏற்படலாம் ஆகவே அதை அகற்றிவிட வேண்டியது நல்லது என நிர்மானிக்கும் போது மருத்துவமனையில் இரண்டு வாரங்கள் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெற வேண்டிய நிலையிருக்கும். இந்த நிலையை மாற்ற லேசர் சர்ஜரி உதவுகின்றது. சில நிமிடங்களில் கர்ப்பப்பை கட்டிகளை ஆவியாகக் கரைத்து விட்டு புண்ணை ஆறவைத்து வீட்டிற்குச் செல்லலாம். இந்த சிகிச்சை முறையால் இன்ஃபெக்ஷன் ரணம் ஏற்படுவதில்லை. கர்ப்பப்பை அகற்றுவதால் உண்டாகும் மற்ற விளைவுகள் லேசர் சர்ஜரியில் கிடையாது.

ஹெர்னியா என்னும் குடல் இறக்க நோய் மனிதனை துடிதுடிக்க வைக்கும் கொடிய நோய். ஆண்களுக்கு இரண்டு கால்தொடை மடிப்புகளிலும் விரைகளிலும், பெண்களுக்கும் அதே இடத்தில் உண்டாகும் நோயாகும். குடலில் அடி வயிற்றில் சதைப் பகுதியிலிருந்து சிறுகுடல் வெளியேறி கீழ்நோக்கி தொங்கும். இதற்கு மருத்துவ மனையில் பல நாட்கள் தங்க வைத்து அறுவை சிகிச்சை செய்து அகற்றிவிடுவார்கள். பெண்களுக்குத் தொப்புள் பகுதியிலும், வயிற்றிலும் ஒருவகை ஹெர்னியா தோன்றும். பிரசவ காலத்தில் சிசேரியன் அறுவைக்குப் பிறகு தையல் பிரிந்து குடல் வீக்கமடைந்து வெளியேறும். இப்படி பலவிதமான ஹெர்னியா நோய்களை லேசர் சர்ஜரி துன்புறுத்தாமல் எளிதில் குணமாக்கி விடுகிறது.

இது தவிர விரைவாதம், பல்வேறு விதமான கட்டிகள், அப்பெண்டிசைடிஸ், டான்சிலைடிஸ் இவற்றிற்கும் லேசர் கருவியால் நிவாரணத்தைத் தரமுடியும். அதேபோல பலருக்கு உடலில் கொழுப்புக் கட்டிகள் இருக்கும். இதனால் எந்தப் பிரச்னையும் இருக்காது. ஆனால் அசிங்கமாக இருக்கும். இதையும் லேசர் சிகிச்சையால் எளிதில் அகற்றலாம் என்கிறார் ரீகான் அகமது. (தொ. பே. 04174 - 22268, 23160).

"இன்றைய விஞ்ஞானம் நமது மனிதனை வலியிலிருந்து மீட்கக் கண்டு பிடித்துள்ள அற்புத சாதனம்தான் இந்த லேசர் சிகிச்சை. இதனை மக்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் துயரத் தீர்க்க வேண்டும் என்பதற்காகவே வெளிநாடு சென்று இத்துறையில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றுத் திரும்பியிருக்கிறேன்" என்கிறார் இவர்.

பேட்டி : **புகழ்**

எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்ச்சிப் போட்டி

பதில்கள் தெரிந்தால் பரிசுகள் !!

இந்தப் போட்டிக்கு நுழைவுக் கட்டணம் கிடையாது

எய்ட்ஸ் நோய் பரவாமல் தடுக்க, அந்த நோயைப்பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் எல்லோரும் அறிந்திருத்தல் அவசியம். இந்த போட்டி உங்கள் விழிப்புணர்ச்சியை சோதித்து பார்க்கும் போட்டி. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் இதுதான். கீழே உள்ள நான்கு கேள்விகளுக்கு சரியான பதில் அளியுங்கள். எய்ட்ஸைப்பற்றி ஒரு வாக்கியம் (Slogan) 15 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல் எழுதுங்கள்.

1. எய்ட்ஸ் இதனால் பரவும்.
   - ☐ கொசு
   - ☐ கைகுலுக்குதல்
   - ☐ உடலுறவு
   - ☐ இருமல்
2. எய்ட்ஸ் இதனால் பரவாது
   - ☐ ஊசி
   - ☐ ரத்தம் செலுத்துதல்
   - ☐ உணவு, தண்ணீர்
   - ☐ ஓரினச்சேர்க்கை
3. எய்ட்ஸ் இவர்களைத் தாக்கும்
   - ☐ ஆண்
   - ☐ பெண்
   - ☐ ஆண் மற்றும் பெண்
   - ☐ ஆண், பெண், பிறக்கும் குழந்தையைக்கூட
4. இதுதான் எய்ட்ஸை தடுக்க வழி
   - ☐ மருந்து
   - ☐ உடல் பயிற்சி
   - ☐ ஆணுறை
   - ☐ உணவுக்கட்டுப்பாடு

மேலே உள்ள நான்கு கேள்விகளுக்கு பதிலாக சரியான விடைகளை ☑ செய்யுங்கள். இப்போது 15 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல் எய்ட்ஸைப்பற்றி ஒரு வாக்கியம் நீங்கள் எழுதி அனுப்பவேண்டிய முகவரி.

எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்ச்சிப் போட்டி

போட்டிக் குழு,

83, ஜெனரல் பேட்டர்ஸ் ரோடு, சென்னை - 600 002.

போட்டி விடைத்தாள்கள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசித்தேதி: 11.12.1996

சரியான பதிலோடு அருமையான வாக்கியமும் எழுதி அனுப்பும் உங்களுக்கு காத்திருக்கும் பரிசுகள் !!

அபாரமான விழிப்புணர்ச்சிப் பரிசு	:	ஸ்கூட்டர்	(1 நபருக்கு)
முதல் பரிசுகள்	:	கலர் டிவி	(3 நபர்களுக்கு)
இரண்டாம் பரிசுகள்	:	மிக்ஸி	(6 நபர்களுக்கு)
மூன்றாம் பரிசுகள்	:	வாட்ச்	(10 நபர்களுக்கு)

ஏராளமான பரிசுகள் உங்களுக்காக காத்திருக்கின்றன. உங்கள் பதிலுக்காக நாங்கள் காத்திருக்கிறோம்.

<u>விதிகள் :</u>

1. இது அதிர்ஷ்டத்திற்கான போட்டி இல்லை. உங்கள் திறமை, விழிப்புணர்ச்சிக்கான போட்டி.
2. இதில் தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு அமைப்பு மற்றும் அதன் விளம்பர கம்பெனியில் வேலை செய்பவர்கள் பங்கேற்க அனுமதி இல்லை.
3. உங்கள் பதில்கள் மற்றும் வாக்கியங்கள் தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு அமைப்பின் உடைமையாகும். அதை உபயோகப்படுத்தும் முழு உரிமை அவர்களுக்கு உண்டு.
4. கடைசித்தேதிக்கு பிறகு வந்த பதில்கள் போட்டிக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
5. விடைகளை இந்த விளம்பரத்திலோ அல்லது தனியாகவோ அனுப்பலாம். ஒருவர் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.

TNSACS/1903/96/ELEGANT

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

❒ லக்ஷ்மி ஹயக்ரீவர் கல்வியுடன் செல்வத்தை அளிக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தவர் என்பதுடன், பகவானின் அவதாரங்களிலேயே மிகவும் விசேஷமானது 'ஹயக்ரீவ' அவதாரம் என்பதும் அறிந்த போது, அவரைத் தரிசிக்க மனம் ஆவல் கொண்டது. இதுவரை அறிந்திராத, பகவானின் 'ஹயக்ரீவ' அவதாரம் பற்றிய சிறப்புக் கட்டுரை வெளியிட்டுப் பரவசம் ஏற்படுத்திய தங்களுக்கு நன்றிகள்.

சென்னை - 78. சி. பூங்கோதை.

'லக்ஷ்மி ஹயக்ரீவர்' குடி கொண்டுள்ள மைசூர் மடத்திற்குக் காணிக்கை அனுப்ப நிறைய வாசகிகள் கடிதம் எழுதியிருந்தார்கள். அவர்களுக்காக — -
Sri Brahmatantra Swatantra Parakala Swamy Trust, கிருஷ்ணவிலாஸ அக்ரஹாரம், தேவராஜ மொஹல்லா, மைசூர் - 570 024. (– ஆர்)

❒ பெற்றோர்களுக்காக பிள்ளைகளும் பிள்ளைகளுக்காக பெற்றோரும் செய்வதையே உலகமகா தியாகமாக பட்டியலிடும் இக்காலத்தில் நேரு குடும்பம் தாய் நாட்டுக்காகச் செய்த தியாகத்தை எந்த எழுத்தாணி கொண்டு பட்டியலிடுவோம்?

சென்னை - 28. மாலதி அருள்மணி.

❒ 'நசுக்கப்பட வேண்டிய நரகாசுரர்கள்' என்ற தலைப்பில் சகோதரிகள் நால்வரின் ஆக்ரோஷமான எண்ணங்கள் பாராட்டப்பட வேண்டியவை. ஒரு பானை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம் என்பது போல பெரும்பான்மையான பெண்களின் உள்ளக் கிடக்கையே அது! பாராட்டுக்கள் நால்வருக்கும்!

மதுரை - 16. பி.எம். வள்ளி.

❒ இரட்டைச் சிறப்பிதழ். தீபாவளியைப் போலவே கோலாகலமாக இருந்தது. தீபக்கோலம் பார்க்க கடினமாக இருந்தாலும் போட எளிமை. தீபச்சுடரான அன்னையர் இருவர் கட்டுரை படித்தேன். கமலா நேருவைப் பற்றிய பலவிவரங்கள் இந்தக் கட்டுரையின் மூலமே தெரிந்து கொண்டேன்.

வேலூர் - 9. சியாமளா ராமஸ்வாமி.

❒ 'பயணங்கள் முடிகின்றன' சாதாரணமான கருத்தை மிகச் சாதாரணமாக அநாயசமாக எழுதிய அகிலா கிருஷ்ணனுக்கு பாராட்டுகள். "அழுகையோ, அசத்தலோ நான் பிள்ளைகள் விட்டுச் செல்லவில்லை என்ற ஆத்ம திருப்தி" இந்த வரிகள் என் மனதை மிகவும் நெருடின. இந்தக் கோணத்தில் எல்லோருமே யோசித்தால் வாழ்க்கையே ஒரு பூஞ்சோலைதானே.

சென்னை - 41. ராணி உலகநாதன்.

❒ ஜெயஸ்ரீ சாரநாதனின் யார் உசத்தி? என்ற கட்டுரையைப் படித்தேன். ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளை வைத்திருக்கும் பெற்றோர்கள் அனைவரின் தலையாய பிரச்னை ஒன்றிற்கு நல்ல தொரு விடியலைக் காட்டியிருந்ததோடு, யார் உசத்தி என்ற போட்டி குழந்தைகள் மத்தியில் ஏற்படும் போது அதைச் சவாலாக ஏற்று சமாளிக்கவும் அரிய பல ஆலோசனைகளை வாரி வழங்கியிருந்த அற்புதமான கட்டுரை.

சென்னை - 78. மேகலா மாணிக்கம்.

❒ பண்டிகைகள் வெறும் பகட்டுக்காகவோ, அல்லது பெருமைக்காகவோ கொண்டாடுவதற்கு அல்ல. அந்த நாட்களிலாவது அனைவருக்கும் ஒரு ஒற்றுமை உணர்ச்சி வர வேண்டுமென்பதற்குத்தான் என்று நெத்தியடியாகச் சொல்லிய (சில பிரச்னைகள், சில வார்த்தைகள்) ஆசிரியருக்கு எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.

சென்னை - 63. எம். புவனா.

❒ இவர்களையும் நினைப்போம். ஆதரவற்ற ஏழை குழந்தைகளின் முகத்தை பார்த்ததும் என் கண்ணில் கண்ணீர் வந்து விட்டது.

மதுரை - 16. ஆர். லட்சுமி.

❒ நவம்பர் மாத 'இல்லத்தரசி'கள் போட்டியில் அனைத்துப் பரிசுகளையும் வெளிமாநில வாசகிகளே தட்டிச் சென்றது ஆச்சர்யம். பொருள் குழம்பு என்று இருந்தும் நம் தமிழக வாசகிகள் ஒருவர் கூட தேர்வு பெறாதது ஆச்சர்யத்திலும் ஆச்சர்யம்.

சென்னை - 90. அரிச்சந்திரன்.

வெளி மாநிலத்தில் இருந்து வந்த 'குழம்பு'!

வேதம் படிக்கும்

ஸ்வர்ணமால்யா!

ஆதர்ஷ் பள்ளியின் பிளஸ் ஒன் மாணவியான ஸ்வர்ண மால்யாவின் தாய் திருமதி மாலினி கணேஷ் பிரபல வக்கீல் மட்டுமல்ல, தமிழ்நாடு மகளிர் ஆணையத்தின் நியமன உறுப்பினரும் கூட. அதன் மூலம் பெண்களுக்கான சட்டத்திருத்தங் களை ஆராய்வது, புதிய சட்டங்களை இயற்று வது, பெண்களுக்கு ஏற்படும் சமூக அநீதிகளை எதிர்ப்பது, சட்ட விழிப்புணர்ச்சி முகாம்கள் நடத்துவது என்று படு பிஸியாக இருப்பவர். இவரது கணவர் திரு. கணேஷும் வக்கீல்தான்.

ஸ்வர்ணமால்யா பெயருக்குத் தகுந்த பொன் நிறம். நாட்டியத் தாரகை என்பதற் கேற்ற உடல்வாகு. கர்நாடக இசையில் தேர்ச்சி என்பதோ அவர் குரலிலே தெரிகிறது. இவரது ஆரம்பகால நாட்டிய குரு திருமதி கே.ஜே. சரஸா அவர்களைத் தொடர்ந்து திரு. சீதாராம சர்மா அவர்களிடம் கர்நாடக இசையும், நாட்டியமும் (Advance Course) கற்று வருவதுடன் தமிழ்நாடு இயல், இசை, நாடக மன்றத் தில் ஸ்காலர்ஷிப்புடன் கூடிய நட்டுவாங்கப் பயிற்சியும் (இதிலும் Advance Course தான்) பெற்று, ஒரு முழு நாட்டிய நிகழ்ச்சி அமைப்பாளராகப் பரிமளிக்கக் கூடிய அனைத்துத் திறமைகளும் பெற்றுள்ளார். சபா நிகழ்ச்சிகள், டிசம்பரின் இசைவிழா போன்று முப்பத்தி ஐந்துக்கும் மேற்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை கடந்த நான்கு வருடங்களாக அளித்து வருகிறார்.

மாடலிங் மிகவும் பிடிக்கும் என்றாலும் வியாபார ரீதியான மாடலிங்கைத் தவிர்த்து சமுதாயத்துக்குப் பயன்படக் கூடிய விதத்தில் எடுக்கப்படும் மாடலிங் செய்வதையே தன் லட்சியமாகக் கொண்டுள்ளார். அதையும் படிப்பு கெடாமல், இசை, நடன பயிற்சிகளுக்கு இடையூறு ஏற்படாமல் செய்வதையே விரும்புகிறார். எடுத்துக்காட்டாக ரத்த தானத்திற்காக செய்த மாடலிங் பற்றி விவரிக்கிறார்.

இசை, நடனம் போன்ற கலைகளில் சிறந்தவர்களுக்கே அவார்டு எனும் நிலை மாறி முதன் முதலாக, அதற்குப் பின்புலமாக இருந்து உழைத்தவர்களுக்காக அவார்டு ஒன்றை இந்த வருடம் தருவதற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்த கலா க்ஷேத்திராவில் அதன் நிறுவனர் ருக்மணி அருண்டேல் அவர்களது பெயரில் இரண்டு பேருக்கு அவார்டு தந்த நிகழ்ச்சியில் என் குரு சீதாராம சர்மா அவர்களுக்கு அவார்டு தந்த அன்று ருக்மணி அருண்டேல் அவர்கள் கோரியோகிராபி செய்த நாட்டியங்களையே நான் ஆடி அவையோரை மகிழ்வித்ததை பெருமையுடன் சொல்கிறார்.





கும்மட்டித் தணலில் ரெண்டு பிடி வேப்பம் புண்ணாக்கு போட்டால், அந்தப் புகைக்குக் கொசுக்கள் பறந்தோடி விடும். புண்ணாக்குப் புகை மணத்தோடும், நல்ல சுகமாக இருக்கும்.

— நிர்மலா மாத்ருபூமி

பள்ளியில் சிறந்த மாணவி என்பதுடன் பொலிட்டிகல் சயின்ஸ், ஜர்னலிஸமும் படித்து மிகச் சிறந்த பத்திரிகையாளராக வேண்டும் என்பது இவர் விருப்பம். எதிர்காலத்தில் பிஎச்.டி. செய்யவும் இந்த எழுத்துத் துறை உதவுமே. மீடியா வொர்க் என்றாலே மிகவும் பிடிக்கும் என்கிறார். பள்ளியின் அஸிஸ்டெண்ட் கல்சுரல் செகரட்டரியாகவும் இருக்கிறார். 'ஸ்டேஜ் கோச் 96' அமைப்பினர் நடத்திய 'பேஷன் ஷோ'வில் மிஸ் ஸ்டேஜ் கோச்' ஆகவும் தேர்வு செய்யப்பட்டிருக்கிறார்.

ரிஷிவேலியில் இருந்தவரும், எம்பிடிஎம். பள்ளி முதல்வராக இருந்து ஓய்வு பெற்றவரும், தத்துவமேதை திரு. ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களுடன் இருந்தவருமான திரு. எஸ்வி. வெங்கடாசலம் அவர்களிடம் ஐந்தாறு வருடங்களுக்கு முன் கீதை, உபனிஷதம் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்து, பிறகு அதன் மீது மிகுந்த ஈடுபாடு ஏற்பட்டு வேதங்களையும் கற்று வருகிறார்.

"எனக்கு இரண்டும் பெண்கள் என்பதால், 'வேத காலத்துப் பெண்கள் பூணூல் போட்டுக் கொண்டது போல' எனக்கும் பூணூல் போடம்மா, மந்திரம் ஓதி பூஜைகள், சாஸ்திரங்களை, ஆண் மகனுக்குரிய கடமைகளை நான் செய்ய ஆசைப்படுகிறேன் என்கிறாள் சிர்யவா" என்கிறார் மாலினி. மேலும் பெற்றோரின் சிறந்த வழிகாட்டுதல் இருந்தால் படிப்பில் மட்டுமல்ல; பல கலைகளிலும் குழந்தைகளை தேர்ச்சியடையச் செய்யலாம். பத்தாம் வகுப்பு தேர்வு சமயம் இசை, நடன வகுப்புகளுக்கு அனுப்புகிறீர்களே என்று சொல்லிய ஆசிரியையிடம்,

"எந்த வேலையை எப்போது செய்ய வேண்டுமென திட்டமிட்டால் வெற்றி பெறலாம். படிப்பு மட்டும் வாழ்க்கைக்கு உதவாது என்று வாதிட்டேன். தேர்வுக்கு முதல்நாள் கூட இசை நடன வகுப்புகளுக்குச் சென்று வந்து விட்டு, தொலைக்காட்சியில் தனக்குப் பிடித்த நிகழ்ச்சியைப் பார்த்துவிட்டுத்தான் படித்தாள்.

இன்று அவளுக்குப் புகழ் கிடைத்துள்ளதென்றால், அதற்கு அவளது குழந்தைப் பருவ விளையாட்டுகளை, ஆசைகளை விலையாகக் கொடுத்துள்ளாள் என்பதே நிஜம். இந்தப் புகழை அடையச் செய்ய நான் அவள் மீது பெரும் சுமையை ஏற்றிவிட்டேனோ என்ற குற்ற மனப்பான்மை என்னுள் எழும்போது, 'நிச்சயமாக இல்லையம்மா, இதையெல்லாம் நான் தேர்ந்தெடுத்து, மிகவும் ஈடுபாட்டுடன் தான் செய்து வருகிறேன் என்பாள்'."

இவரது பெயர் ஏதோ, அந்தக் காலத்து அரசவை நாட்டியத் தாரகை போல வித்தியாசமாக அழகாக இருக்கிறதே என்றதும், இவள் பிறந்தவுடன் ஜாதகத்தைப் பார்த்த எங்கள் நண்பர் என் கணித மேதை பண்டிட் சேதுராமன் அவர்கள் வைத்த பெயர்தான்" என்கிறார் மகிழ்வுடன்.

பேட்டி : பானுமதி

அட்டை வண்ணப்படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்.



காப்பியின் மணமும், சுவையும் கூட வேண்டுமா? மாயமில்லை மந்திரமில்லை.. பில்டரில் காப்பிப் பொடியை போடும் முன் ஒரு துளி உப்பைப் போட்டு பிறகு காப்பிப் பொடியைப் போட்டு பாருங்களேன், வித்யாசத்தை!

— ஆர். கீதா

நெல்லிக்காய்

நெல்லிக்காய் சீசன் அல்லவா!
சகோதரிகளே. ஒரு வருடத்திற்கும்
கெடாமல் இருக்கும் நெல்லிக்காய்
ஊறுகாய் இதோ!

நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

நெல்லிக்காய்	- 1 கிலோ
நல்லெண்ணெய்	- 1 லிட்டர்
புளி	- ¼ கிலோ
பெருங்காயம்	- ஒரு பெரிய கல்கண்டு கட்டி அளவு
மிளகாய்ப் பொடி	- 500 கிராம்
வெந்தயம்	- 50 கிராம்
கடுகு	- 50 கிராம்
உப்பு	- சுமாராக 1½ டம்ளர்

நெல்லிக்காயை நன்றாக அலம்பி, காய்ந்த துணியால் ஈரமில்லாமல் துடைத்து, காற்றாடப் பரத்தி வைக்கவும். சுமார் ஒரு மணி நேரம் கழித்து, அதில் கொட்டைகளை நீக்கிச் சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். நல்லெண்ணெயை வாணலியில் விட்டுச் சூடாக்கி, எண்ணெய் நன்கு காய்ந்த பின் நெல்லிக்காய்த் துண்டங்களைப் பிடிப்பிடியாகப் போட்டு, வற்றல் பொரிப்பது போல், தீயாமல் சப்தம் ஓரளவு அடங்கும் வரை பொரித்து எடுக்கவும்.

இரண்டு டம்ளர் (500 மி.லி) தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுத் தளதளவென்றுத் தளைத்த பின்,

அடுப்பை அணைத்து விட வேண்டும். அடுப்பை அணைத்த பின்புதான் அதில் ½ கிலோ கொட்டை நீக்கிய புளியைப் போட வேண்டும். தண்ணீர் நன்றாக ஜில்லென்று ஆறிய பின், மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து விழுது எடுக்கவும்.

அரைத்து எடுத்த விழுதில் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, வறுத்தரைத்த கடுகுப்பொடி, பெருங்காயப் பொடி, வெந்தயப் பொடி, பொரித்து எடுத்த நெல்லித் துண்டங்கள், நெல்லித் துண்டுப் பொரித்து பாக்கி உள்ள எண்ணெய் எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து, ஈரம் படாமல், உலர்ந்த பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். ஒரு வருடம் ஆனாலும் கெடாது.

வெஜிடபிள் ஊறுகாய்

காரட்	- 1
பீட்ரூட்	- 1
காலிஃப்ளவர்	- சிறியது 1
குடை மிளகாய்	- 1
பச்சை மிளகாய்	- 6
இஞ்சி	- 100 கிராம்
பூண்டு	- பத்து பற்கள்
மிளகாய்ப் பொடி	- 100 கிராம்
எலுமிச்சை	- 6 பழம்
கடுகு	- 1 டீஸ்பூன்
வெந்தயம்	- 1 டீஸ்பூன்
உப்பு	- ஒரு கப்

காய்கறிகளைக் கழுவி, ஈரம் போக துடைத்துக் காற்றாடப் பரத்தி வைக்கவும். பிறகு காய்கறிகளை விரல் அளவு மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய்களை வாய்கீறி வைக்கவும். இஞ்சியில் பாதியை எடுத்துத் தோல் சீவி மெல்லிய துண்டங்களாக நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு அரைமணி நேரம் நறுக்கிய துண்டங்களை தாம்பாளத்தில் பரத்தி வெயிலில் வைக்கவும். பாக்கி உள்ள இஞ்சியைத் தோலைச் சீவி, பூண்டு பற்களுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் கூடாது. வாயகன்ற பாத்திரத்தில் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, வறுத்தரைத்த கடுகுப் பொடி, வெந்தயப் பொடி, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, எலுமிச்சைச் சாறு, எண்ணெய் பச்சை மிளகாய் எல்லாவற்றையும் கலந்து, கறிகாய்த் துண்டங்களோடு நன்றாகக் கலந்து எடுத்து வைக்கவும். எத்தனை நாளானாலும் கெடாது. சப்பாத்தியுடன் தொட்டுக் கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும்.

ஆவக்காய் நெல்லிக்காய்

நெல்லிக்காய்	- 1 கிலோ
எண்ணெய்	- 1 லிட்டர்
உப்பு	- 1½ டம்ளர்
மிளகாய்ப் பொடி	- 500 கிராம்
பச்சைக் கடுகுப் பொடி	- 200 கிராம்
கருப்பு கொத்துக்கடலை	- 100 கிராம்
வெந்தயம்	- 50 கிராம்
எலுமிச்சம் பழம்	- 10 பழம்

நெல்லிக்காயை அலம்பி ஈரமில்லாமல் துடைத்து காற்றாட ஒரு மணி நேரம் பரத்திப் போடவும். பிறகு கொட்டைகள் நீக்கிச் சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில், உப்பு, கடுகுப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, வெந்தயம், கடலை, எலுமிச்சை சாறு, எண்ணெய் எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு, நெல்லித் துண்டங்களைப் போட்டுக் கலந்து, உலர்ந்த பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். நெல்லிக்காய் ஆவக்காய் ஒரு வருடத்திற்கும் கெடாது. சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

— நிர்மலா மாத்ருபூதம்



முற்றிய தேங்காயை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி நெய்யில் பொரித்து, வெல்லம் சேர்த்துச் செய்யும் பாயசம் மற்றும் சர்க்கரை பொங்கலில் சேர்க்கலாம். சுவையாக இருக்கும். முந்திரி சேர்க்கத் தேவையில்லை.

— ஜெயா




பாம்பினோ தயிர் பாத்
தேவையான பொருட்கள்: 200 கிராம் பாம்பினோ வெர்மிசெல்லி, 300 கிராம் தயிர், சிறிது கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலைகள், 6 அல்லது 7 பச்சைமிளகாய், ஒரு துண்டு இஞ்சி, 50 கிராம் துருவிய தேங்காய், தேவையான அளவு உப்பு. தாளிப்பதற்கு கடுகு, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு.
தயாரிக்கும் முறை: பாம்பினோவை வேக வைத்து அதை ஆறவிடவும். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி இவைகளை சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். துண்டு செய்த கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி, தேங்காய்த் துருவல், தயிர் மற்றும் உப்பு இவைகளை வேகவைத்த வெர்மிசெல்லியுடன் சேர்க்கவும். நன்றாக கலக்கவும். அதன்பின் கடுகு, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகு மற்றும் பச்சைமிளகாய் சேர்த்து தாளிக்கவும் (தேவையானால்).
அவர்களின் தூண்டுதல்களை
ஒவ்வொரு நாளும் பகிர்ந்து
கொள்ளுங்கள்.
BAMBINO
இந்தியாவின் No.1 வெர்மிசெல்லியின் சுவை



அல்ட்ரா கிரைண்ட்+
வீட்ல இருந்தா
வேலை
எவ்வளவு ஈஸி!
ULTRA
GRIND +
12
இந்தியாவின் முதல் "டேபிள் டாப்" ஆட்டுக்கல்
என்னைப் போல உங்களைப் போல பிஸியா இருக்கற புதுயுகப் பெண்களுக் காகவே தயாரிச்சிருக்காங்க இந்த அல்ட்ரா கிரைண்ட் + ஆமாம்! இந்த அல்ட்ரா கிரைண்ட் + வந்ததிலேருந்து இட்லி தோசைக்கு மாவு அரைக்கறது ஈஸி! சட்னிக்கு தேங்காய் துருவறது ஈஸி! சப்பாத்தி மாவு பிசையறது ஈஸி! இப்படி, நம்மளோட வேலையெல்லாம் எவ்வளவு ஈஸியாயிடுச்சு பாத்தீங்களா?
என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் இல்லத்தரசிக்கு வசதி மட்டுமில்ல; இல்லத்துக்கே பெருமை தர்றது இந்த அல்ட்ரா கிரைண்ட் + என்ன, நான் சொல்றது சரிதானே!
மாவு பிசை சாதனம்
தேங்காய்த் துருவி
எல்ஜி தயாரிப்பு
எல்ஜி பாலிடெக்ஸ் லிமிடெட் — அல்ட்ரா டிவிஷன்.
எல்ஜி மாளிகை, திருச்சி ரோடு, கோயம்புத்தூர்-641 045.
போன்: 0422-216132, 214371. பேக்ஸ்: 0422-211740
சென்னை-600 004. போன்: 4996424/6377.
PATENT PENDING DESIGN REGD. NO. 163445 & 163446.
புதுயுக வசதி அல்ட்ரா. புதியதோர் அனுபவம் அல்ட்ரா.

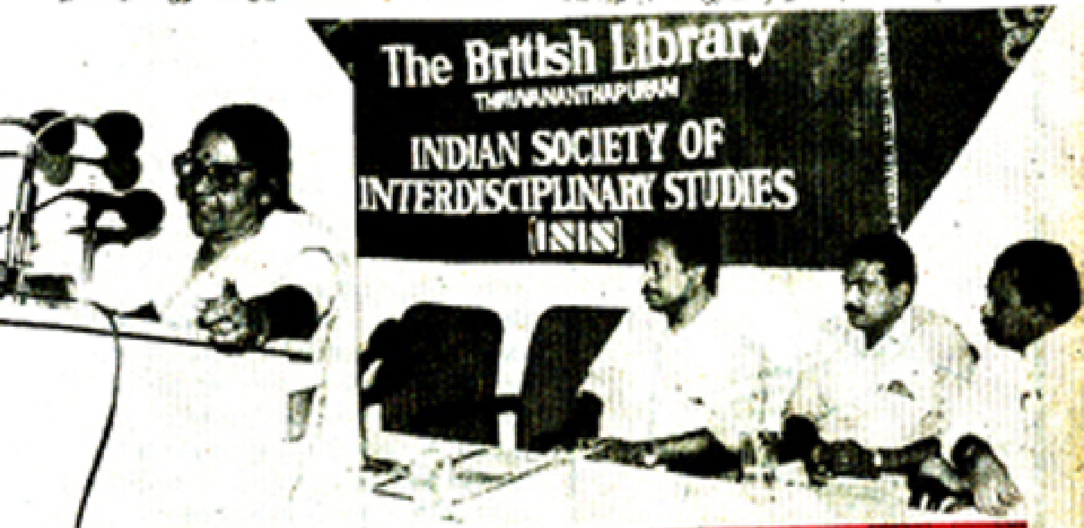
பின்னாலிருந்து ஆட்டிப் படைக்கும் ஆண்கள்!

அரசியலில் இட ஒதுக்கீடு கிடைத்தால் பெண்கள் அதை எப்படி உபயோகிப்பார்கள்? இப்படி ஒரு ஒதுக்கீட்டினால் பெண்களுக்கு என்ன லாபம்?

கடந்த ஒரு மாதமாக மிகவும் காரசாரமாக விவாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான இட ஒதுக்கீட்டு மசோதா (Women's Reservation Bill) பாராளுமன்றத்தில் வந்தபோது அமலாக்கப்படவில்லை. பாராளுமன்றத்தில் மட்டும் அல்லாது சட்டசபையிலும் மகளிர்க்கு 33 1/3 சதவிகிதம் இடம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும் என்ற அந்த மசோதா போதுமான அளவு வலுவாக இல்லை என்பதுதான் இதற்கு காரணமாக கூறப்பட்டது. இதைப் பற்றி வெவ்வேறு அரசியல் கட்சிகள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை அறிய திருவனந்தபுரத்திலுள்ள பிரிட்டிஷ் லைப்ரரியும் இந்தியன் சொஸைட்டி ஆஃப் இன்டர்டிஸிப்ளினரி ஸ்டடீஸூமாக ஒருங்கிணைந்து ஒரு கருத்தரங்கு நடத்தினார்கள். கேரள சட்டசபை உறுப்பினர்களான, கம்யூனிஸ்ட் கட்சியை சார்ந்த கிரிஜா சுரேந்திரன், புரொபஸர் மீனாக்ஷி தம்பான் ஆகியோர்களுடன் எம்.எம். ஹஸன் (காங்-ஐ), எம்.எஸ். குமார் (பி.ஜெ.பி), டாக்டர் கே.வி. லைன்னி ஆகியோரும் கலந்து கொண்டனர்.

துவக்கத்திலேயே கலகலக்கச் செய்தது நடுவராக வந்திருந்த ஜேக்கப் ஜார்ஜின் கேள்வி. எதற்கெடுத்தாலும் 'ரிஸர்வேஷன்' என்று முறையிடுகின்ற நமக்கு இந்த ரிஸர்வேஷனும் தேவையா? பெண்கள் அரசியலில் நுழையாதது Reservation இல்லாததால் அல்ல; தற்போது காணப்படுகின்ற அரசியல் வீழ்ச்சி - தரத்திலும் குணத்திலும் உள்ள வீழ்ச்சி - தான் இதற்கு காரணம்' என்றார் அவர்.

தொடர்ந்து பேசிய அனைவருமே மசோதாவை ஆதரித்துத்தான் பேசினார்கள். முறையாக கிடைக்க வேண்டியது கிடைக்காமல் போகும் போது நாம் இட ஒதுக்கீடு கேட்கி



தவறில்லை. ஆனால் வெறும் புள்ளி விவரக்கணக்காக பெண் அரசியல்வாதிகள் மாறிவிடக் கூடாது. இப்போது பஞ்சாயத்து தேர்தல்களில் பாதி இடம் பெண்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் உண்மையில் நடப்பது என்ன? பெண்ணை முன்னால் கைப்பொம்மையாக வைத்துக் கொண்டு ஆட்சி நடத்துவதென்னவோ அவள் அப்பாவோ அண்ணனோ கணவனோதான். இந்த நிலை மாற வேண்டும். 'உன்னால் முடியும்' என்ற தைரியத்தை இந்த சமுதாயமும் அதற்கு மேலாக அவள் குடும்பமும் ஓர் பெண்ணுக்குக் கொடுத்தால்தான் 'female empowerment' வந்ததாக நாம் கூற முடியும்.

பெண்கள் வரவால் அரசியலில் ஊழல்கள் குறையும் என்ற வாதத்தை ஆண்பேச்சாளர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் மேன்மையான ஒரு மாற்றம் தென்படும் என்பதை அவர்கள் ஒப்புக் கொண்டார்கள். பெண்ணின் அணுகுமுறை எப்போதுமே வித்தியாசமாகத்தான் இருக்கும். குழந்தை நலன், சுகாதாரம், சமுதாயம் போன்றவற்றை மனிதாபிமானத்துடனும் ஆனால் யதார்த்த மனோபாவத்துடனும் பார்க்க ஓர் பெண்ணால்தான் முடியும். இதனால் பெண்கள் கூடுதலாக அரசியலில் வந்தால் இந்த சமுதாயமே மாற வாய்ப்பிருப்பதாக எம்.எஸ். குமாரும் மீனாக்ஷி தம்பானும் கூறினார்கள்.

ஆனால் பிரச்னை இத்துடன் தீரவில்லை என்பதை கருத்தரங்கு நிரூபித்தது. இட ஒதுக்கீட்டினால் மட்டும் அறிவாற்றலும் செயல்திறனும் தன்னம்பிக்கையும் உள்ள பெண்கள் அரசியலில் வருவார்களா? அரசியல் என்றாலே அது ஆண்களின் கோட்டை என்றுதான் இன்னமும் நிறைய பேர்கள் நினைக்கிறார்கள். அப்படியே பெண்கள் முன் வந்தால் கூட அதை ஏற்றுக் கொள்ள எத்தனை அரசியல் கட்சிகள் தயாராக இருப்பார்கள் என்பது வேறொரு கேள்வி. இதற்குக் காலம்தான் விடை கூற வேண்டும்.

— சுப்ரமணி



கிருமிகளைத்
தவிர்த்திடுவீர்
பற்குழிகளைத்
தவிர்த்திடுவீர்
பற்களை
வலுவாக
வைத்திடுவீர்
MAXIMUM CAVITY PROTECTION
NEW
Colgate
CALCIGUARD

இல்லத்தரசிகளுக்கு 8 in 1 வெட்கிரைண்டர்



இணைப்புகள்: 1. வெட்கிரைண்டர், 2. சப்பாத்தி பூரி மாவு பிசைதல், 3. தேங்காய் துருவுதல், 4. பழரசம் பிழிதல், 5. காய்கறி வெட்டுதல், 6. சிப்ஸ் வெட்டுதல், 7. காய்கறி துருவுதல் (சிறியது), 8. காய்கறி துருவுதல் (பெரியது)

சிறப்பம்சங்கள்: மாவு டில்டிங் மற்றும் தானாகவே வெளியேறும் வசதி, **100% Stainless Steel** ஆல் ஆனது. **Nylo Tuf gear transmission**. குறைந்த இடத்தையே ஆக்கிரமிக்கிறது. இறக்குமதி செய்யப்பட்ட டபுள் பால் பேரிங்ஸ் அகன்ற பாகம் கொண்ட உருளைக் கற்கள், இயக்குவதும் பராமரிப்பதும் எளிது. விரைந்து செயலாற்ற வல்லது.

கொள்ளளவு: மாவு அரைத்தல் 2ltr சப்பாத்தி மாவு பிசைதல் **1 kg.**

FITTED WITH

AVE

MOTOR

Universal

8 அற்புதங்கள்!

ஒரு வெட்கிரைண்டரின் விலைக்கே!!

Marketed by: San Domestic Appliances (P) Ltd., 182, 100, Ft.Road, Tatabad, Coimbatore-641012. Ph:436925. Dealers: Essarr Agencies, Madras. Ph:4347005, Anantha Agencies, Madurai. Ph:30281; Kasianantha & Co., Tirunelveli, Ph:26044, Selvan Shopping Centre, Nazareth, R.M.H.Corporation, Trichy. Ph:703092: A.Venkatraman, Mayiladuthurai. Ph:22153; Shanthi Electricals, Madras. Ph:5221634; Lakshmi Electronics, Attur. Ph:40576; Lakshmi Agencies, Pondicherry. Ph:34736; Lakshmi Agencies, Villupuram. Ph:3057; Cuddalore, Ph:853; Lakshmi Enterprises, Karaikal, Ph:32597; Haseen Enterprises, Neyveli, Ph:22033; Ramco Agencies, Salem, Ph:44171; Vijayathenu Vilas, Karaikudi. Ph:32886; Prakash Traders, Hosur. Ph:22829; Rajendra & Co., Coimbatore. Ph:231265; M.M.Home Appliances, Vijayawada, Ph:65370; Madras Stores, New Delhi. Ph:345703; Bhima Stainless Steel & Ind., Alleppey, Ph:60027. Murthy Radio Service, Krishnagiri; Happy Home, Chidambaram. Ph:22097; Srinivasa Agencies, Vellore. Ph:27389; Mahesh Enterprises, Bangalore. Ph:2266871.

விபத்துக்களால் முறியும் தாடை எலும்புகள்

• எஸ்.எம். பாலாஜி



பிரபல முக சீரமைப்பு நிபுணர் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி சென்ற இதழில் வாய் பூட்டு நோய், தாடை மூட்டில் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்கள், அதன் விளைவுகள் சிகிச்சை முறைகள் பற்றி விளக்கினார். இம்முறை விபத்துக்களில் முகத்தில் உள்ள எலும்புகள் தானாக உடையும் போது அவற்றைச் சீர் செய்யும் நவீன முறைகளைப் பார்க்கலாம்.

தாடை எலும்பு முறிவுகள் சாதாரணமாக வாகன விபத்துகள், தொழிற்சாலை விபத்துகள் மற்றும் முக்கியமாக சண்டையினால் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. கீழ்தாடை எலும்பு, மண்டை எலும்பிலிருந்து தனியாக தொங்குவதாலும், முகத்தின் எடுப்பான உறுப்பானதாலும், எளிதில் முறிகிறது. கீழ்தாடையின் நடு பாகம் மிகவும் திடமாகவும், அதன் நுனிகள் மெலிதாகவும் இருப்பதால், விபத்தின் பொழுது, பெரும்பாலும் முறிவது தாடையின் நுனியே.

வாகன விபத்துகளில் முகமும், தாடையும் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுகின்றன. திடீரென வாகனத்தை நிறுத்தும் பொழுது முகம் எதிரே உள்ள வாகன உறுப்போடு மோதும் பொழுது, முகத்தின் நடுபாகத்தில் உள்ள மேல் தாடை எலும்பு, மூக்கு, கன்னத்தின் மேல் உள்ள எலும்பு முறிகின்றன. வாகனத்தின் பின் இருக்கையில் உள்ளவர்களுக்கு பாதிப்பு பலமாக இருக்காது. நோயினால் முன்பே பாதிக்கப் பட்ட தாடைகள் மிகவும் எளிதாக முறியும்.

தாடை முறிவுகளில் 3 வகைகள் உள்ளன. சாதாரண எலும்பு முறிவில் அதன் மேல் உள்ள தோல், சதை பாதிக்காமல் உள்ளிருக்கும் எலும்பு மட்டும் முறிந்திருக்கும். இரண்டாவது வகை முறிவு, குழந்தைகளில் பெரிதும் காணப் படும். இதில் ஒருபுறம் முறிந் தும் மறுபுறம் வளைந்துமிருக்கும். இதை எக்ஸ்ரேயில் கண்டு பிடிப்பது மிகவும் கடினம். ஆனால் இதனை கவனிக்கா மலிருந்தால், முறிந்த நுனிகள் தசை இழுப்பினால் சேரா மல் போய்விடும். எனவே முறிந்த நுனிகளை சேர்த்து அசையாமல் இருக்கும்படி செய்தால், விரைவில் குண மடையும். மூன்றாவது வகை முறிவில், வெளி காயமும் முறிவும் சேர்ந்து காணப் படும். காயம் திறந்து இருப்பதால், எளிதில் கிருமிகள் நுழைந்து, உடல் நலத்தை பாதிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், முறிவு குண மடைவதைத் தடுக்கும். தாடையில் ஏற்படும் பெரும் பாலான முறிவுகள், பல் இருக்கும் இடத்தின் வழியாக வாயினுள் திறப்பதால், அங்கு இருக்கும் உமிழ் நீரும், கிருமிகளும் தாடைக்குள் சென்று விடும். பற்கள் இல்லாத தாடையில் இம்மாதிரியான முறிவு காணப்படாது.

இன்னொரு வகை முறிவில், தாடை எலும்பு நொறுங்குவதோடு, பற்கள் வழியே வாயிலும், தசை மேல் உள்ள காயத்தால் வெளியேயும் திறந்திருக்கும். Anti-biotics மூலம் நுண் ணுயிரிகளின் தாக்குதலை தவிர்க்கலாம்.

விபத்துக்குள்ளான ஒவ்வொரு நபரையும் தலை, முகம் காயம் தவிர தாடை முறிவு ஏற்ப ட்டுள்ளதா என்று பரிசோதிக்க வேண்டும். முதலில் ஒரு உயிருள்ள நோயாளியாகக் காப் பாற்றுவதே நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு முதலுதவி அளிக்க வேண்டும்.

முதலில் சுவாசிப்பது எளிதாக்க வேண்டும். இதற்கு வாயினுள் சிக்கி இருக்கும் நாக்கை வெளியே விட வேண்டும். வேறு பல் செட்டோ, அல்லது உடைந்த பற்கள் இருந் தாலோ அவற்றை வெளியே எடுத்து விட வேண்டும்.

இரத்த இழப்பு அதிகமாக ஏற்பட்டால், அதை உடனே ஈடு செய்ய வேறு இரத்தம் செலுத்த வேண்டும். இரத்தக் கசிவு ஏற்படும் இடத்தைப் பார்த்து அதனை நிறுத்த வேண் டும். விபத்துக்குள்ளான நபரின் தலையைக் கூடமட்டும் அசைக்காமல் இருப்பது நன்மை யாகும். ஏனெனில் தண்டு வடம் (Spinal Cord) பாதிக்கப்பட்டால், உடலின் பல பாகங்கள் செயலிழந்து போகும். உடைந்து போன எலும்பு களை சேர்த்துக் கம்பிகளால் கட்டுவதன் மூலம் இரத்தக் கசிவை நிறுத்தலாம்.

கீழ்த் தாடை முறிவில் காணப்படும் அறிகுறிகள் : முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தின் மேல் அதிகமான வீக்கம் காணப்படும். பற்களைச் சம மாகக் கடிக்க இயலாது. உடைந்த பாகங்களை அசைத்துப் பார்க்கும் பொழுது, கரகரப்பான சத்தம் கேட்கும். சில வேளை யில் வாய் திறந்தவாறே இருக்கும். கீழ்தாடி உடையும்

பொழுது, உடைந்த பாகம் நாக்கை பின்நோக்கி அழுத்தி சுவாசிப்பதை கடினமாக்கும். விபத்தின் பொழுது, கீழ் தாடை நுனி, தாடை மூட்டை பிளந்து மூளையை பாதிக்காமல் அதுவாகவே நுனியில் உடைந்து விடும். இது இயற்கையாகவே தாடை மூட்டில் மட்டும் உள்ள பாதுகாப்பு முறை. இப்படி தாடை நுனி முறியும் பொழுது, காதுகளிலிருந்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படும். வாயில் துர்நாற்றம் தென்படும். தாடை நுனி ஒரு பக்கம் மட்டும் முறிந்தால், வாய் திறக்கும் பொழுது, கீழ் தாடை பாதிக்கப்பட்ட பக்கம் நகரும். கீழ் உதடு உணர்ச்சி யற்றிருக்கும்.

மேல் தாடை முறிவில் காணப்படும் அறிகுறிகள் - இரண்டு பக்க முறிவில் தாடை முழுவதுமே அசையும். பற்களை சமமாகக் கடிக்க இயலாது. ஒரு பக்க முறிவில் மேல் அண்ணத்தின் நடுவில் இரத்தக் கட்டு காணப்படும். இதைத் தவிர மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கசியும். முகத்தின் நடுபாகம் வீங்கி இருக்கும். பலமான முறிவில், மூளையில் உள்ள நீர் மூக்கின் துவாரங்கள் வழியாகக் கசியும். இந்நிலையில் நுண்ணுயிர்கள் எளிதில் மூளையை பாதிக்கும். மேல் தாடை முறிவில் சில நரம்புகளும் பாதிக்கப்படும். நரம்பு பாதிப்பினால், தலைவலி, தளர்ச்சி, வாந்தி, பெருத்த கண்கள் காணப்படும்.

தாடை முறிவிற்கு ஏற்றவாறு தகுந்த எக்ஸ் ரே எடுக்க நேரிடும். இவை முறிவுகளை ஊர்ஜிதப்படுத்த மிகவும் அவசியம். இதன் வாயிலாக அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அறுவை சிகிச்சையின் தேவையை விளக்குவார்.

- கீழ்த்தாடை இரண்டு பக்கமும் விபத்தில் உடைந்திருக்கிறது



தாடை முறிவிற்கான சிகிச்சையின் நோக்கம், முறிந்த நுனிகளை பழைய நிலையில் வைத்து சேர்த்து விடுவதுதான். இப்படி நுனிகளை சேர்ப்பது அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலும் அல்லது அதோடும் செய்யக்கூடும். அறுவை சிகிச்சையின்றி நுனிகளை சேர்ப்பது பிரபலமடையாததால், முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தை அறுவை சிகிச்சை மூலம் திறந்து நேரடியாக சேர்த்து விடுவார்கள். இந்த முறையினால், நுனிகளை சரியான இடத்தில் வைத்து சேர்ப்பது மட்டுமின்றி, அவ்விடத்தில் உள்ள பழுதான எலும்புத் துண்டுகள், தசைகளை எடுத்து விட இயலும்.

இவ்வாறு சேர்த்த நுனிகளை, அதே நிலையில் வைக்க கம்பிகள், திருகு ஆணிகள், தட்டுகள் உபயோகப்படுத்தப்பட்டன. சில தாடை முறிவுகளில், முதலில் மேல் தாடையும், கீழ் தாடையும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைத்துக் கட்டப்பட்டது. பின்பு உடைந்த எலும்புகளில் அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் துவாரங்கள் இட்டு, கம்பிகளால் இணைக்கப்பட்டன. மேல் தாடையை கீழ் தாடையோடு கட்ட விரும்பாதவர்களுக்கு, இணைக்கப்பட்ட நுனிகள் மேல் சிறு தட்டை வைத்து அதனை திருகு ஆணிகளால் நிலைநாட்டுவார்கள். இதனால் நோயாளியினால் வாய் திறக்க இயலும். அது மட்டுமின்றி வெளியே காயம் தெரியாது.

கீழ் தாடை முறிவிற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் வாகனம் மற்றும் தொழிற்சாலை விபத்துகளும், சண்டைகளில் ஒருவரை ஒருவர் கட்டைகளால் தாக்குவதாலும் ஏற்படுகின்றன. சாதாரணமாக கீழ் தாடையில், நரம்புகள் வெளியே வரும் இடங்களிலும், ஞானப்பல் முளைக்கும் இடங்களிலும் முறிவு ஏற்படுவது அதிகம். விபத்தின் பொழுது தாடையில் சிறு விரிசல் விழுந்தாலும், அதை ஒட்டியுள்ள தசைகள் திடீரென சுருங்குவதால், தாடை பிளந்து விடும். மது அருந்துபவர்க்கு தசைகள் தளர்ந்திருப்பதால் முறிவுகள் ஏற்படாமல் சில காயங்களோடு தப்புவார்கள். தாடை முறிவுகள் ஏற்படும் இடங்கள் நோயாளிகளுக்கு சாதகமாகவும், சாதகமின்றியும் ஏற்படலாம். உடைந்த நுனிகள் தசை இழுப்பினால் ஒன்றோடு ஒன்று சேர்ந்து இருந்தால், அது சாதகமான முறிவு. சில முறிவுகளில் வெவ்வேறு திசையில் தசை இழுப்பு ஏற்படும். இது சாதகமில்லாத முறிவு. இதற்கு சிகிச்சை உடனடியாக செய்ய வேண்டும்.

கீழ்த்தாடை முறிந்தால், அதன் மேல் உள்ள பாதிக்கப்படாத மேல் தாடையோ அல்லது கன்னத்தின் மேல் உள்ள எலும்பின் துணையைக் கொண்டோ கம்பிகளால் இணைக்கலாம். இந்தக் கம்பிகள் முகத்தின் வெளியே தெரியாமல் வாயினுள் செலுத்தலாம். இம் முறையினால், நோயாளியால் வாய் திறந்து உண்ண முடியாது. குறைந்தது ஒரு மாதத்திற்கு, மேல் தாடையும் கீழ் தாடையும் இணைக்கப்பட வேண்டும். தொங்கிச் சிதறிய தாடையை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர இயலாது. இதற்கும் பற்களை சமமாக கடிக்க வைத்து அதன் மூலம் தாடையை இணைப்பார்கள். தாடையில் பல் இல்லாதவர்களுக்குக் கம்பியினால் கட்டுவது கடினம். ஆகவே அவர்களுடைய பல் செட்டைக்



நாம் பிறந்த நாள் அல்லது விழாக் காலங்களில் வாழ்த்து அனுப்பும் போது வெள்ளை (அ) கலர் பேப்பரில் டிசைன் வரைந்து, வாக்கியம் எழுதி அதன்மேல் துவரம் பருப்பு, கருப்பு உளுந்தை கம் வைத்து ஒட்டி அனுப்புங்கள். அழகாக இருக்கும்.

— ஜீல்ருஸ் அலி

கொண்டு கீழ் தாடையைச் சுற்றி கம்பியைச் செலுத்தலாம்.

மேல் தாடை முறியும் பொழுது, கன்னத்தின் மேல் உள்ள பாதிக்காத எலும்பைச் சுற்றிக் கம்பி களாலோ அல்லது தட்டுக்களாலோ இணைக்கலாம். பிற்காலத்தில் மண்டை ஓட்டில் துவாரம் இட்டு, அதில் ஆணியைப் பொருத்தி மேல் தாடையை அந்த ஆணிகளோடு கம்பியினால் கட்டுவார்கள். இந்த முறையில் நோயாளியினால் தலை அசைக்க இயலாது, ஒழுங்காக உறங்க முடியாது மற்றும் வெளியே தழும்புகள் தெரியும். இவ்வாறான கஷ்டங்களைத் தவிர்க்க நவீன சிறிய தட்டுகளும், திருகு ஆணிகளும் உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றது. இதனால், நோயாளிகள் அவர்களுடைய அன்றாட வேலைகளை செய்வதோடு நன்றாக பேச இயலும்.

ஆனால் இம்மாதிரியான தட்டுகளை குழந்தைகளுக்கு உபயோகப்படுத்த முடியாது. ஏனெனில் எலும்பிற்குள் செல்லும் திருகு ஆணிகள் உள்ளிருக்கும் நிலை பற்களை பாதிக்கும். மேலும், கம்பிகள் கொண்டு மேல் தாடையையும் கீழ் தாடையையும் இணைக்க முடியாது. ஏனெனில் பால் பற்களின் அளவு சிறிதாக இருப்பதாலும் எளிதில் கம்பிகள் அவிழ்ந்து விடுவதாலும், இது இயலாது. இவர்களுக்கென்றே தயாரித்த Cap Splints, அதாவது மேல் பற்களுக்கும் கீழ் பற்களுக்கும் இடையே வைக்க தட்டுகள் உபயோகிக்க வேண்டும். இதைக் கொண்டு கம்பிகளால் இணைக்கலாம். இவ்வாறு கூடியமட்டும் 4 வாரம் விட வேண்டும். கம்பிகளை வெகு நாட்கள் அவிழ்க்காமல் விட்டால், தாடை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதோடு, வாய்ப் பூட்டு நோய் நேரிடும்.

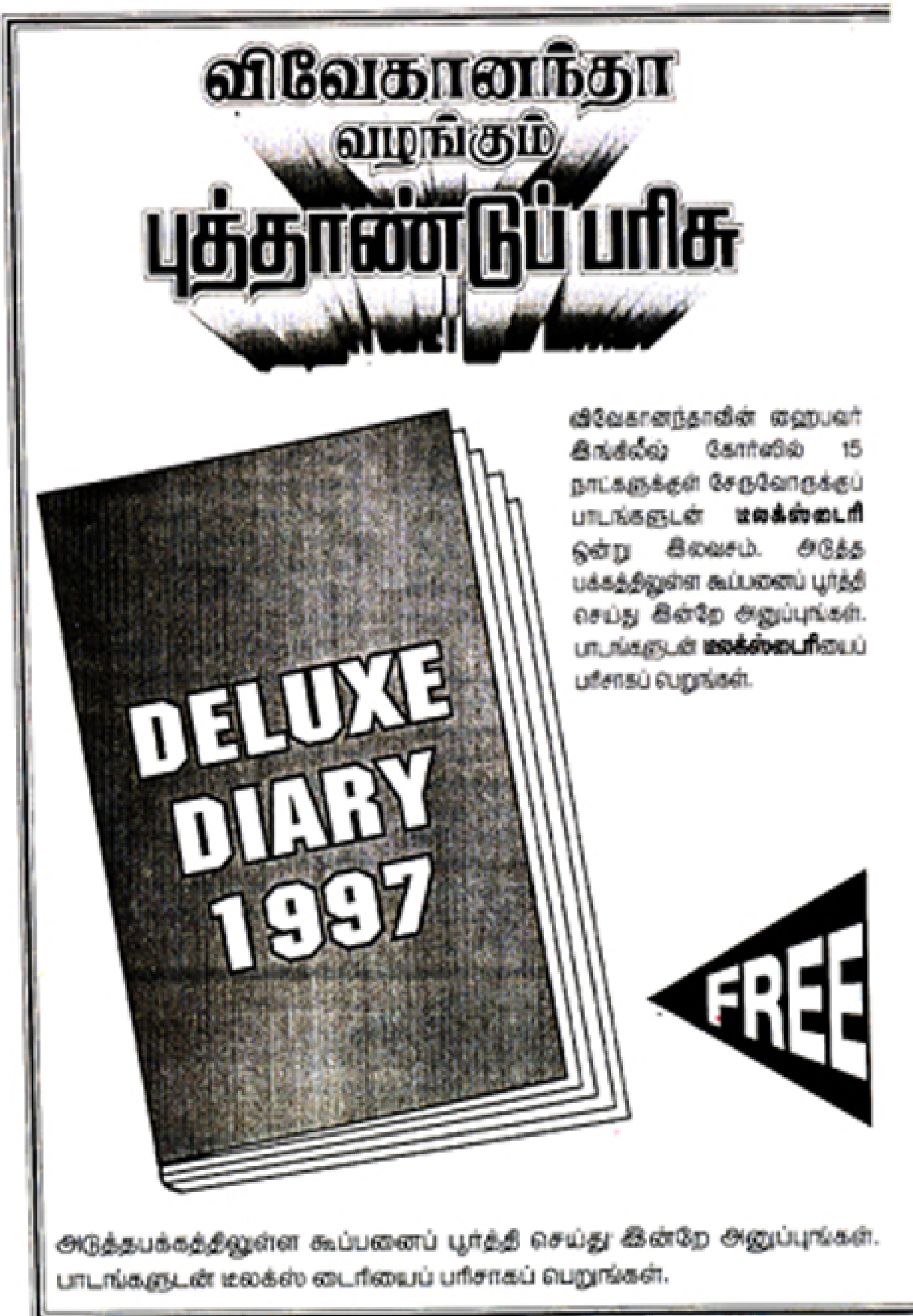
மேற்கண்ட நவீன சிகிச்சைகளை டாக்டர். பாலாஜி அளித்து வருகிறார். இவர் சென்னையிலுள்ள செயிண்ட் இசபெல் மருத்துவமனை, சென்னை காளியப்பா மருத்துவமனை, அப்போலோ மருத்துவமனை, வெலிங்டன் மருத்துவமனை போன்ற நான்கு பெரிய மருத்துவ மனைகளில் விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சை பிரிவில் தன் திறமையை வெளிப்படுத்துகிறார். டாக்டர். பாலாஜி செயிண்ட் இசபெல் மருத்துவமனையில் (தொ. 4991081, 8283) மாலையில் ஆலோசனைகள் வழங்குகிறார்.

(தொடரும்)

ஓட்டல் சாம்பார் மாதிரி வேண்டும் என்று குழந்தைகள் நச்சரிக்கின்றார்களா? வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சோம்பு, பட்டை தாளியுங்கள். புளியை நீர்க்கக் கரைத்துவிட்டு சாம்பார்பொடி போடுங்கள். உப்பு சேர்த்து சிறிது கொதிக்க விடுங்கள். தனியாக பயத்தம் பருப்புடன் சேர்த்து கேரட், உருளை கிழங்கு, பீன்ஸ் எல்லாம் சிறியதாக நறுக்கி வேக விடுங்கள். வாணலி யில் சிறிது கொ.மல்லி, கடலை பருப்பு, பச்சைமிளகாய் (4) சிறிது தேங்காயை வறுத்து அதனுடன் ஒரு பச்சை வெங்காயத்தையும், 2 பூண்டு பல் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து கொதிக்கும் புளித் தண்ணீரில் விட்டு கொதிக்க விடுங்கள். புளி வாசனை போனதும் வெந்த பயத்தம் பருப்பு + காய்கறிகளை அதில் போட்டு கொதிக்க விடலாம். குழம்பு கொஞ்சம் கெட்டியாக வேண்டும் என்பவர்கள் சிறிது அரிசிமாவை கரைத்து விட்டு கொதிக்க விடலாம். கொத்த மல்லியை கிள்ளி போட்டு இறக்குங்கள். ஓட்டல் சாம்பார் வீட்டிலேயே தூக்கிவிடும்.

— சியாமளா





விவேகானந்தா
வழங்கும்
புத்தாண்டுப் பரிசு
விவேகானந்தாவின் ஹையர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் 15 நாட்களுக்குள் சேருவோருக்குப் பாடங்களுடன் டீலக்ஸ்டைரி ஒன்று இலவசம். அடுத்த பக்கத்திலுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களுடன் டீலக்ஸ்டைரியைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்.
DELUXE
DIARY
1997
FREE
அடுத்தபக்கத்திலுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள்.
பாடங்களுடன் டீலக்ஸ் டைரியைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்.

அன்றாடம் வீட்டில் விழும் குப்பைகளை வெளியேற்றுவது ஒரு பெரும் வேலைதான். 'எத்தனை முறைதான் வெளியே கொண்டு போய் கொட்டுவது' என்று அலுப்புடன் சொல்வோர் சிலர் என்றால் பெரிய கூடைகளை வைத்துச் சேர்த்து அதற்கென வரும் வண்டிகளில் கொட்டுவோர் சிலர். தன் வீடு மட்டும் சுத்தமாயிருந்தால் போதும் என்ற எண்ணத்துடன் தெரு முழுக்க கொட்டுவோரும் உண்டு. ஆனால் இதே குப்பைகளைக் கொண்டு வருமானம் பெற வழி சொல்கிறார் சாந்தி கபாஸ்.

"குப்பைகள் என சாதாரணமாகக் கருதி நாம் வெளியே வீசுபவைகளை நல்ல உரமாக்கி நம் தோட்டத்திற்கே பயன்படுத்தலாம். அதிகமான அளவில் உற்பத்தி செய்தால் அதை விற்று வருமானம் பெறவும் செய்யலாம். இதனால் குப்பைகளை எங்கே கொட்டுவது என்ற பிரச்சனைகள் தீருவதுடன்- வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கவும் வழி உண்டு.

முதலில் அன்றாடம் விழும் குப்பைகளை இருவகையாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். மக்கி அழுகிப் போகும் தன்மையுள்ள சமையலறைக் கழிவுகள் ஒருவிதம், பிளாஸ்டிக் பேப்பர்கள் மற்றும் சாதாரண காகிதங்கள் போன்றவைகள்

குப்பை கொட்டலாமா?

• சாந்தி கபாஸ்





• 'குப்பையைப் பிரிக்கணும்!'

கொண்ட குப்பைகள் இன்னொரு விதம். இவைகளைத் தனித்தனியாகப் பிரித்து அதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட கூடைகளில் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

வீட்டின் பின்புறம் சின்ன தோட்டம் போடுமளவு மண்தரை உள்ளவர்கள் அதில் ஒரு உரக்குழி அமைத்து சமையலறைக் கழிவுகளைக் கொண்டே மண்புழு உரம் தயாரிக்க முடியும். குறைந்தபட்சம் 1' × 1' என்ற அளவில் 1½ அடி ஆழத்தில் ஒரு குழி வெட்டி அதில் ஒரு அடுக்கு (layer) உடைந்த செங்கல் அல்லது ஜல்லி கற்கள் போட்டு பரப்ப வேண்டும். அதற்கு மேல் சிறிதளவு தோட்ட மண் பரப்பி- அதன் மீது வைக்கோல் அல்லது உதிர்ந்த இலை தழை போன்ற தோட்டக் கழிவுகளைப் பரப்ப வேண்டும். இதற்கும் மேல் …வேதான மாட்டுச்சாணத்தை சிதறி போட்டு அதில் சுமார் 50 முதல் 100 மண்புழுக்களை விட வேண்டும். இந்த புழுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக ஆக, கழிவுகள் …மாகும் செயல் வேகமாக நடக்கும். இந்த

அமைப்பை மண்புழு படுக்கை என்பார்கள். இதை சுமார் 30 நாட்கள் அப்படியே வைத்து செடிகளுக்கு நீர் தெளிப்பது போல இதற்கும் செய்ய வேண்டும்.

இந்தக் குழி அமைக்கும் இடத்தில் மழை நீர் அல்லது வேறு எந்த விதமான நீரும் வந்து தேங்கும்படியிருக்கக் கூடாது என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல வெயிலிலும் இந்த குழி இருக்கக் கூடாது. நிழலில்தான் இருக்க வேண்டும். அப்படியே வெயிலில்தான் இது இருக்க வேண்டிய நிலை என்றாலும் தென்னை ஓலையைப் போட்டு இந்தக் குழியை மூடி விட வேண்டும். 30 நாட்களில் நாம் இட்ட மண்புழுக்கள் இனப் பெருக்கம் செய்து அளவில் அதிகமாகி நம் சமையலறைக் கழிவுகளை உரமாக்கத் தயாராகயிருக்கும் இந்த நிலையை அடைந்த பின்பு நம் சமையலறைக் கழிவுகளை குழிக்குள் அடுக்கடுக்காகப் பரப்ப வேண்டும். குழியெடுக்கும்போது பயன்படுத்திய அதே தோட்ட மண்ணைக் கொண்டு இந்தக் கழிவுகளை மூட வேண்டும். இப்படி செய்வதால் நாம் இட்ட கழிவுகளில் ஈக்கள் உற்பத்தியாகி பெருகாமல் தடுக்கப்படும். குழி நிரம்பும் வரை கழிவுகளை தினமும் இட்டு வரலாம். அதேபோல குழிகளில் ஒவ்வொரு முறையும் கழிவுகளை இட்டபின் கண்டிப்பாக தோட்ட மண் கொண்டு அதை மூட வேண்டும்.

இதேபோல இதன் அருகில் இன்னொரு குழி எடுத்து அதிலும் மண் புழு படுக்கை தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டு முதல் குழி கழிவுகளால் நிரம்பிய பின்பு அடுத்ததில் கழிவுகளை முன்பு சொன்னபடி நிரப்ப ஆரம்பிக்கலாம்.

கழிவுகளில் குழி நிரம்பியபின்பு, அதை மண்ணால் மூடி 45 நாட்கள் முதல் 60 நாட்கள் வரை அதை அப்படியே விட்டு விட வேண்டும். இரண்டு குழிகளிலும் (கழிவுகளால் நிரம்பிய குழி, புதிய மண் புழு படுக்கை) தினமும் தண்ணீர் தெளித்து வர வேண்டும். மண் இறுகி கெட்டியாகாமல் இருக்கத்தான் இப்படி நீர் தெளிப்பது. மண் இறுகாமல் இருந்தால் தானே மண் புழுக்கள் நாம் போட்டு வைத்திருக்கும் கழிவுகளை ஆகாரமாகக் கொண்டு குழியில் மேலும் கீழும் சென்று அவைகளை நல்ல உரமாக மாற்றும்!

ஆறு பேர் உள்ள குடும்பத்தில் ஒரு நாளைக்கு விழும் சமையலறைக் கழிவு களின் எடை சுமார் ½ கிலோவாகும். இப்படி கிடைக்கும் இலைகளைக் கொண்டு மாதம் ஒன்றுக்கு 10 கிலோ உரம் தாராள மாகச் செய்ய முடியும். சற்று பெரிய தோட்டம் உள்ளவர்கள் என்றால் தோட்டக் கழிவும் அதிகமாகக் கிடைக்கும் என்பதால் நாம் தயாரிக்கும் உரத்தின் அளவும் அதிகமாகும்.

ஒரு கிலோ மண் புழு உரத்தின் விலை ரூ.3 முதல் ரூ.5 வரை விற்பனை செய்யப்படு கிறது. தோட்டத் தொழு உரம் 4 பங்கென்றால் இந்த மண்புழு உரம் 1 பங்கு (4:1) என்று சேர்த்து பயன்படுத்தும் செடிகள்

• மண்புழு படுக்கை தயார் செய்தல்



நல்ல பலன் தரும். தொட்டிகளில் வைக்கும் செடி களுக்கு 2 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை 100 கி (இது போன்ற) உரங்கள் வைக்கலாம். ஆனால் பெரிய மரங்களுக்கு என்றால் அவைகளின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப ஆனால் மேற்கூறிய அதே விகிதத்தில் இந்த உரங்களை போடலாம்.

மீதமுள்ள அன்றாடம் கிடைக்கும் பிளாஸ்டிக் பேப்பர்கள், காகிதங்கள் போன்றவைகளைச் சேர்த்து வைத்து பால் கவர்கள், உடைந்த பிளாஸ்டிக் சாமான்களை எடைக்குப் போடுவது போலப் போடலாம். வாரம் குறையாமல் இந்த குப்பைகளில் ரூ.3 முதல் ரூ.5 வரை கிடைக்கும்." என்கிறார் சாந்தி சுபாஷ்.

இனி சந்தோஷமாகவே குப்பை கொட்டலாம்!

— வைதேகி தேசிகன்

மதியம் பதினொன்றரை மணி வெயில் நேரம். அரவம் ஓய்வாக மூலையில் ஆழ்ந்திருக்கும் நேரத்தில் அதிகம் சந்தடிகள் இல்லாத அந்தக் கோயிலுக்குள் நுழைந்த போது அப்படி ஒரு பொக்கிஷத்தை நாங்கள் எதிர் பார்க்கவே இல்லை. ஆம், தெய்வீக அனுபவ பொக்கிஷந்தான்!

திருக்கோட்டியூர் - வைணவ வரலாற்றில் நிரந்தரமாக இடம் பெற்று விட்ட ஊர் அது. புதுக்கோட்டைக்கு அருகிலுள்ள திருப்பத்தூரில் இருந்து பத்து கிலோ மீட்டர் தூரத்திலுள்ள ஊர். எத்தனை அற்புதமான மகானைக் கண்ட ஊர் அது! வைணவத்தில் அழியாப் புகழ் பெற்ற ஸ்ரீ இராமானுஜர் ஸ்ரீரங்கத்தில் இருந்த போது ஸ்ரீரங்கநாதரே, "நீ போய் திருக்கோட்டியூர் நம்பியிடம் மந்திரோபதேசம் பெற்றுக் கொள்" என்றார்! ஸ்ரீ இராமானுஜர் திருக்கோட்டியூர் வந்து நம்பியின் வீட்டுக்கதவைத் தட்டி இருக்கிறார்.

"யார் கதவைத் தட்டுவது?"

"நான்தான் இராமானுஜன்!"

"நான் செத்த பிறகு வா!"

இவர் செத்த பிறகு யாரிடம் போய் மந்திரோபதேசம் பெறுவது? விளங்கவில்லை அவருக்கு. திரும்பி விட்டார். மீண்டும் ரெங்கநாதர் விடவில்லை. இப்படிப் பதினோரு முறை படையெடுத்தும் தோல்வியே.

"ஐயா பெருமாளே, என்னை விட்டுவிடு. உன் திருவுள்ள ஆசை நிறைவேற்றும் பாக்கியம் எனக்கில்லை" என்று ரெங்கநாதரிடம் போய் அழுதிருக்கிறார்! பள்ளி கொண்டானோ, "நீ எந்த முறைமையில் போய்க் கேட்கணுமோ அப்படிப் போய்க்கேள்!" என்றார் விடாமல்.

பதினெட்டாம் முறை திருக்கோட்டியூர் அடைந்த இராமானுஜர் நம்பியின் இல்லக்கதவைத் தட்டியிருக்கிறார்.

ஊருக்கு உபதேசித்த

"யாரது?"

"அடியேன் இராமானுஜதாசன் வந்திருக்கிறேன்..."

கதவு திறந்தது. உள்ளே அழைக்கப்பட்டார். 'நான்' எனும் அகந்தை செத்த பிறகு, மாணவனாக, தாசனாக உள்ளே வந்தார் இராமானுஜர். இறைவனின் திருவுளம் அறிந்த திருக்கோட்டியூர் நம்பி, மந்திர உபதேசம் பெற பதினெட்டு தகுதிகள் தேவை என ஒவ்வொன்றிலும் அவரைச் சோதித்துத் தேர்ச்சி பெறச் செய்தார். குருவின் மாணவனாக நின்ற இராமானுஜரிடம்,

"நான் உனக்கு மந்திர தீட்சை தருகிறேன். இதை நீ உனக்குள் ஜபித்தால் சொர்க்கத்தை அடைவாய். ஆனால் வெளியில் சொன்னாலோ மீளா நரகத்திற்குப் போவாய்!"





எனச் சொல்லி மந்திர உபதேசம் செய்வித்தார். அதைக் காதாரக் கேட்டுக் கொண்ட இராமானுஜர் திருக்கோட்டியூர் கோயிலை அடைந்து அங்கிருந்து 'கிடுகிடு'வென கோபுரம் ஏறி, மேலே போய்ச் சேர்ந்தார்.

"திருக்கோட்டியூர் மக்களே, வாருங்கள், வாருங்கள்... நீங்கள் அனைவரும் சொர்க்கம் போக வழி சொல்கிறேன்..." என்று ஊர் மக்கள் அனைவரையும் அழைத்து உரக்க மந்திரோபதேசத்தைச் செய்தாராம்!

விபரீதத்தை உணர்ந்து ஓடோடி வந்த நம்பி, "அடே பாவி, என்ன காரியம் செய்தாய்!" என கேட்டிருக்கிறார்.

"நல்லதுதான் செய்தேன் குருவே! இந்த மந்திர உபதேசத்தைக் கேட்ட ஊர் மக்கள் அனைவரும் சொர்க்கம் போகப் போகிறார்கள். இத்தனை மக்கள் சொர்க்கம் போகும் போது, நான் ஒருவன் மந்திரத்தை உரக்கச் சொன்னதால் நரகம் போவேன் என்றால் அது மகிழ்ச்சியே. அதை நான் விரும்பி ஏற்றுக் கொள்கிறேன்" என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

ஸ்ரீ இராமானுஜர் பாமர மக்கள் பால் கொண்டிருந்த அன்பையும், தன்னலம் கருதாத சேவையையும் கண்டு வியந்து போன நம்பி, "இராமானுஜா, நீ பெரியவன், உனக்கு 'எம்பெருமான்' எனும் பட்டம் தருகிறேன். நீ பல்லாண்டு வாழ்ந்து செயற்கரிய செயல்களைச் செய்து சொர்க்கம் புகுவாய்!" என வாழ்த்தினாராம். எம்பெருமான் இராமானுஜரின் பெருமை வெளிப்பட்ட தலம் 'திருக்கோட்டியூர்'.

இதை அங்கிருந்த பட்டாச்சார்யார்கள் சொன்னதும், எங்களை அந்த உயரமான மாடத்தில் எங்கே இராமானுஜர் ஏறி நின்று ஊர் முழுக்கக் கூவினாரோ அங்கே - நிற்க வைத்து உணர்ச்சிப் பிரவாகத்தோடு அபிநயங்களோடு அந்தக் கோயிலின் உதவியாளர்

மகான்

மாதவன் சொன்னபோது உண்மையாகவே புல்லரித்துப் போனது. 'இராமானுஜர் இதைக் கேட்டிருந்தால் எத்தனை சந்தோஷப்பட்டிருப்பார், அவர் எதற்காகப் பாடுபட்டாரோ அது நிறைவேறியிருக்கிறது' என்று மகிழ்ச்சியில் மிதந்தோம்.

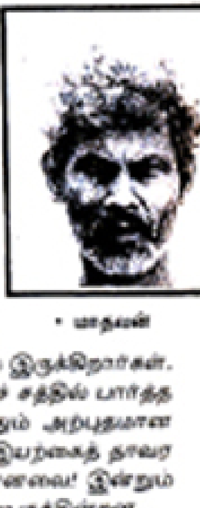
இத்தனை சிறப்பு வாய்ந்த திருக்கோட்டியூர் கோயிலின் உள்ளே போனால் கோயிலின் அழகோ அழகு கொள்ளை அழகு' சுத்தமாகவும், நின்றும், கிடந்தும், அமர்ந்தும் என நான்கு நிலைகளில் ஸ்ரீமன் நாராயணன் குடிகொண்டுள்ள க்ஷேத்திரம் அது. நம் மும்பை, பெசன்ட்நகர் அஷ்டலக்ஷ்மி கோயில்களின் வடிவமைப்புகள் இக்கோயிலிலிருந்து எடுக்கப் பட்டிருக்கலாமோ எனத் தோன்றுகிறது. மாடக்கோயில் அமைப்பில் படியேறிச்



[illegible] அருளுடன் [illegible]

...ாக வேண்டும் என
...ந்த உணர்த்து
...ந்தோ! 'நான்' என்ப
...ை மறையச் செய்ய
...ர இராமானுஜருக்கே
...பதேசித்த வரல
...ளா!

மனம் பரவசமாக ...ரும் போதே இந்தக் ...ோயில் வளமாக ...ல்லாமல் இருக்கிறதே என வருத்தமாகவும் இருந்தது. சிவகங்கை ராஜகுமாரி ராஜலெட்சுமி ரகுராஜ் அவர்களின் பராமரிப்பின் கீழ் வரும் கோயிலாம் இது. அவரும் என்ன செய்வார், நூற்றுக் கணக்கான கோயில்களை பராமரிக்க வேண்டிய நிலையில் இருப்பதால், பொருளாதார உதவியை பெரிய அளவில் கொடுக்க இயலாத நிலையில் இருக்கிறார். இருந்தாலும் அவருடைய உதவியே தங்களை இன்றும் பாரம்பரையாக வாழ வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறது என்கிறார்கள். அந்தப் பனிரெண்டு, ஒரு மணி வெயிலில் கூட உள்ளே வெளிச்சம் புகாத இருட்டில்தான் சௌம்ய நாராயணனும், சொர்க்கவாசனாக மேல் நிலையில் அமர்ந்த திருக்கோலத்து நாராயணனும் இருக்கிறார்கள். பேப்பரைக் கொளுத்தி வெளிச் சத்தில் பார்த்த போது அந்த மாடம் முழுவதும் அற்புதமான பெயிண்டிங்குகள் உள்ளன! இயற்கைத் தாவர வண்ணக் கலவையில் உருவானவை! இன்றும் ஜீவனுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.



• மாதவன்

கீழ் நிலையிலே கூத்தாடும் கண்ணன் அழகு வடிவினனாக ஆனந்தப் பரவச நிலையில்! அடுத்து படியேறிச் சென்றால் பாற்கடலில் துயிலும் பள்ளி கொண்டானின் பரமார்த்திக நிலை, பூதேவி, ஸ்ரீதேவி சமேதராக! படிகளின் மேலேறிச் செல்கிறோம்! சௌம்ய நாராயணன் 'சௌம்ய'மாக ஸ்ரீபூமி நீளா தேவி சமேதராகக் காட்சி தருகிறார். அழகனுக்கு அழகு செய்த திருக்கோலத்தைக் கண்டுவிட்டு மேலும் மேலேறிச் சென்றால் அமர்ந்த நிலையில் சொர்க்கவாசனாக ஸ்ரீமந்நாராயணன். அதற்கும் மேல் விண்ணகரம் படியேறிப் போய் மாடத்திலே தவழ்ந்து போய் கோபுரத்தின் உச்சியை அடையலாம். மேலேயிருந்து திருக்கோட்டியூரைப் பார்த்தபோது ஒருங்கே பரவசமும், ஏக்கமுமே கலந்து எழுந்தது.

'அடேடே, எப்பேர்ப்பட்ட கோயிலும், எப்பேர்ப்பட்ட மகான்களும் வாழ்ந்த ஊர். அந்த ஊர் இன்று எத்தனையோ தமிழகக் கிராமங்களில் ஒன்றாக உறங்கிக் கிடக்கிறதே' மனம் அலை பாய்ந்தது.

அங்கேதான் மாதவன் நம் இராமானுஜரின் கதையை உணர்ச்சிப் பிரவாகமாகக் கூறினார். இந்தக் கோபுரத்தின் உச்சிக்கு வரவேண்டுமானால் மேலே ஏறி வருவது மட்டுமல்ல, இந்த இடத்தில் தவழ்ந்தும் வர வேண்டும் என வைத்தது என்ன உயர்ந்த நிலை! இறைவனை அடைய பணிவாக உடல் வளைந்தும் சென்றால் போதாது, குழந்தையாக மாறி தவழ்ந்தே

தலை இடிபடாமல் குனிந்து, அடக்க ஒடுக்கமாக இறங்கிய நாங்கள் க்ஷீராப்தி சயனத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் பள்ளி கொண்டான் சன்னதியில் நின்றோம். உள்ளே மூலவருக்குப் பக்கத்



றில் விதவிதமான விளக்கு கள். தொன்று தொட்டு பரம் பரையாக இங்கே ஏற்ற வேண்டுதல் வழக்கம் உண் டாம். இச்சந்நிதானத்திலே எதை வேணும் வேண்டிக் கொண்டு அதற்காக விளக் கேற்ற வேண்டுமாம். அதற் குரிய கட்டணத்தைச் செலுத் தினால் பட்டாச்சாரியார்கள் அவரவர்கள் பெயரில் சங்கல்பம் செய்து இரண்டு அகல் விளக்குகளை ஏற்றி அர்ச்சனை செய்கிறார்கள். பிறகு அந்த விளக்குகளை 'மலை' யேற்றி நமது பொட் டலமாகக் கட்டிக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அப்படி வீட் டுக்கு எடுத்து வரும் விளக்கு களையே ஸ்ரீமந் நாராயணனாக நினைத்து அதனை, பத்திரமாக அப்படியே பூஜையறை யில் வைத்து வழிபட வேண்டுமாம்!. நம் பிரார்த்தனை நிறைவேறியவுடன் அந்த விளக்குகளை எடுத்துக் கொண்டு, நமக்குச் சக்தியான (வெள்ளியோ வெண்கலமோ எது வானாலும்) விளக்குகளையும் கொண்டு சந்நிதி யில் தர வேண்டும்.



"இதுதான் எம்பெருமானின் பாதங்களுக்கரு கில் இருக்கும் விளக்குகளின் கதை. இந்த வேண்டுதல் எப்போது ஆரம்பித்தது என்று தெரியாது. பல பரம்பரைகளாக வந்து கொண்டு இருக்கின்ற வழக்கம் என்பது மட்டும் தெரியும்" என்கிறார்கள் அர்ச்சகரான ஸ்ரீதர ரங்கநாதன், வெங்கடேச பார்த்தசாரதி ஐயங்காரும், ராமகிருஷ்ண பட்டரும்.

அலங்காரமும், தந்துவாரம், வெளிக்கோபும் பிணைந்து கண்ணைச் சுற்றும் உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்பும் கோயிலாக திருக்கோட்டியூர் கோயில் அமைந்திருக்கிறது. 'திருக் கோஷ்டியூர்' என்பதையே திருக்கோட்டியூர் எனத் தமிழ்ப்படுத்தி இருக்கிறார் கள்.



கோயிலின் வெளிப் பிர காரத்தில் வந்தால் நம் பக்கம்... அங்கு குடி கொண் டிருக்கும் யோக நரசிம்மர் அற்புதமான கலைவடிவம். பக்திப் பரவசத்தைத் தூண் டும் ஞான நரசிம்மராகத் திகழ்கிறார். 'இன்னும் நீங்கள் பார்க்க ஒரு அற்புதம் பாக்கி இருக்கு' என அழைத்துச் சென்றார்கள். 'சொர்க் கவாசல் கதவுக்கு இருபுறமும் ஹிரண்யனை வதம் செய்த நரசிம்மரின் தோற்றம்...! கோபத்தீ கண்களில் பொங்க, கோரைப்பற்கள் முகத்தைக் கிழித்து வெளியே நீள, தூணைப் பிளந்து நரசிம் மரின் மடியில் நடுங்கிக் கிடக்கும் ஹிரண்யன் முதல் சிற்பம். அடுத்தது அவனைக் கிழித்து அவன் குடலை மாலையாக்கிப் போட்டுக் கொண்ட தோற்றம். அந்த உக்கிரத்தைக் கண்டு நடுங்கு வதா, அவற்றை வடித்த சிற்பி யின் திறமையை மெச்சுவதா எனத் தெரியவில்லை.

"கோயிலின் உள்ளேதான் முதல்லே இந்த விக்ரகங்கள் இருந்தன. மகா உக்ர மூர்த்திகள். உள்ளே வரவே யாரும் பயப்படுவாங்க. பூஜை செய்ய வர்றவங்களும் அப்படி ஒரு மடி, ஆசாரத்தோட வந்தே ஆக வேண்டும். இப்போ கொஞ்சம் பின்னப்பட்டுப் போச்சு. பின்ன மான மூர்த்திகளை பூஜை செய்யக் கூடாதுன்னு வெளியே கொண்டு வச்சிருக்காங்க. ஆனா இப்பவும் பக்தர்கள் வந்து இந்த மூர்த்திகளுக் காக எண்ணெய் கொடுத்துட்டுப் போறாங்க. முடிந்தவரை நல்லபடியா பராமரிச்சுட்டு வரோம்" என்கிறார்கள். எங்களை உள்ளார்ந்த அன்போடு அழைத்துச் சென்று கோயில் முழுக்க சுட்டிக்காட்டி, இத்தனை பெருமை களையும் சொன்ன அவர்க ளுக்கு நன்றி சொல்வோம்.

மனம் நிறைய பரவசமும், வருத்தமுமாக வெளியே வரு கிறோம். திருமஞ்சனம் செய்ய தடாகம் விரிந்து கிடக்கிறது. அமைதியும் நாளும் கண்ணை விட்டு விலகிப் போய்க் கொண்டிருக்கும் போது திருக்கோட்டியூர் கோயில் கோபுரம் 'நான்' இல்லாமல் போய் நாலா' என்று கேட்பது போல நிற்கிறது! ஸ்ரீமந் நாரா யணன் உலகெலாம் காப் பவன் அவன் திருவுளம் எப்படி என நாம் எப்படி அறி வோம்!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



"வாருங்கள், என் அன்புத் தோழி சகேலியைப் பாருங்கள்
கவலையிலிருந்து விடுதலை பெறுங்கள்."
Saheli
சகேலி
கருத்தடை மாத்திரை
வாரம் ஒரு முறை*
இந்துஸ்தான் லேட்டக்ஸ் லிமிடெட்
(இது ஒரு இந்திய அரசு நிறுவனம்)
லேட்டக்ஸ் பவன், பூஜப்புரா, திருவனந்தபுரம் - 695 012.

ருசி



"நளபாகம் என்பது எப்படி இருக்கும்?" என்று யாரும் அகிலாவிடம் கேட்டதில்லை. கேட்டிருந்தால் "என் அம்மாவின் சமையலைவிட சிறப்பாக இருக்க முடியாது!" என்று தயங்காமல் பதிலளித்திருப்பாள்.

உண்மைதான். அம்மா பாக்கியலட்சுமி சமையல் கலையில் எக்ஸ்பர்ட். திருமணத்துக்கு முன் பிறந்த வீட்டில் கடுமையான சமையல் பயிற்சி. திருமணத்துக்குப் பின் மாமியாரிடம் பாடம். ஆக, இருபத்தைந்து வயதிலேயே அவள் 'எக்ஸ்பர்ட்' பட்டத்துக்கு தகுதி பெற்றுவிட்டாள். நாலு பேருக்கு சிம்பிளாகச் சமைக்கச் சொன்னாலும் சரி, பதினாறு பேருக்கு விருந்து படைக்கச் சொன்னாலும் சரி, அநாயாசமாக செய்து முடிப்பாள். பத்து விதங்கள் செய்தாளானால் பத்தும் முதல் தரமாக இருக்கும். அவள் சர்க்கரை பொங்கல் செய்தால் அதன்

ருக்மிணி பார்த்தசாரதி

நிறமும் மணமும் பரிமளக்க இருக்கும். அவியல், பால் பாயசம், குழம்பு, ரசம், எல்லாமே ஏதோ. தவிர, டிபன் வகைகள், பட்சணங்கள், வறுவல் வடாம் திறுகள், ஊறுகாய், ஜாம் எல்லா வற்றிலுமே அவள் எக்ஸ்பர்ட். இதில் ஒரு விசேஷம், சமையல் கலையை அம்மா தவிர்க்க முடியாத அன்றாட ரொட்டீன் என்று கருதாமல், விரும்பிச் செய்யும் வேலையாகக் கருதினாள். புதுப்புது வகைகளைச் செய்து பார்ப்பாள். தனக்குத் தெரியாத பிரபாதில வகை உணவு களைத் தெரிந்தவர்களிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்வாள். உடனே செய்து பார்த்து அதிலும் தேர்ச்சி பெறுவாள்.

கோபிக்கு நினைவு தெரிந்த நாள் முதல் உணவு நேரம் என்பது மிக மகிழ்ச்சியான நேரம். அம்மா ஆசை ஆசையாக, ருசி ருசியாக, விதம் விதமாகச் செய்து தருவாள். அவன் உண்ணும் போது அருகே அமர்ந்து பிரியமாக உபசரிப்பாள். அவன் சாப்பிட்டு முடித்ததும், "சமர்த்துத் தங்கம்!" என்று மெச்சுவாள். பள்ளிக்கு அவன் டிபன் அனுப்பினால், டிபன் பாக்ஸைத் திறக்கும் போதே அவனுள் ஓர் எதிர்பார்ப்புத் தோன்றும். "இன்று என்ன! என்ன!" என்று, "லக்கி டிப்பில்" கையை விட்டுப் பரிசுப் பொருளை எடுத்துப் பிரிக்கும் சிறுவனின் ஆவலோடு, டிபன் பாக்ஸைத் திறப்பான். மகிழ்ச்சியோடு ருசித்து உண்பான். திருப்தியோடு உண்டு முடிப்பான். வீட்டுக்கு வந்தால் பாலோடு ஏதாவது தின்பண்டமும் நிச்சயம் இருக்கும்.



வருடங்கள் கழிந்து அவன் கல்லூரியில் சேர்ந்த போதுதான் ஓர் உண்மையைக் கவனித்தான் கோபி. அம்மாவின் சமையலை அப்பா ஒரு நாள் கூட புகழ்ந்தது கிடையாது. ரசித்து ருசித்து உண்பாரே தவிர, புகழ்ச்சியாக ஒரு வார்த்தை அவரிடமிருந்து வராது. அம்மாவுக்கு அலுக்காதோ? தினமும் "சமையல் நன்றாயிருக்கிறதா?" என்று கேட்பாள். அவரும் ஒரே மாதிரியாக "குட். ஆஸ் யூஷுவல்" என்பாரே தவிர ஒரு மாறுதலுக்குக் கூட, "வெரி குட்" என்றோ, "அற்புதம்!" என்றோ வாய் நிறைய பாராட்டமாட்டார். எப்போதாவது அவர் இரு வாய் மலர்ந்தருளினால் அது, "குழம்பில் உப்பு கொஞ்சம் தூக்கல், சாதாரணமாக இப்படி ஆகாதே!" என்பது போல் ஏதாவதாகத்தான் இருக்கும். அவளும், "அடடா! ரசக் கையோடு உப்பைப் போட்டு விட்டேன் போலிருக்கு!" என்று மன்னிப்பு கேட்கும் தொனியில் சொல்வாள். உடனே அப்பா, "பரவாயில்லை. சின்ன விஷயம். விட்டுத் தள்ளு!" என்பார்.

அப்பாவுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம். பலசாலி அவர். கைக்கு ஒன்றாக இரண்டு பெரிய பக்கெட் தண்ணீரை அநாயசமாகத் தூக்குவார். மருந்து மாத்திரை என்று அவர் விழுங்கியதே கிடையாது. வஞ்சனையில்லாமல் நாலு வேளை சாப்பிடுவார். சளி போடாது. தலைவலி கூட எப்போதாவதுதான் வரும். ஸ்ட்ராங்காக காப்பி குடித்து விட்டு, சற்றுத் தூங்கி எழுந்தால் தலைவலி மாயமாய் மறைந்து போகும். உணவு விஷயத்தில் அவர் பரம ரசிகர். காலை டிபன் இட்லி என்றால், மிள

> ஏதேனும் ஒரு வகையில் உடல் உழைப்பிற்கு வாழ்க்கை முழுவதிலும் இடம் இருக்க வேண்டும் என்பதை ஒரு வாழ்க்கைத் தத்துவமாகவே கொள்ள வேண்டும்.
>
> — மகாத்மா
>
> தகவல் : கே. விஜயலட்சுமி

காரப் பொடி, தேங்காய்ச் சட்னி இரண்டும் வேண்டும். இனிப்புக்கு ஒரு வாழைப் பழம். உப்புமா என்றால், வெங்காய சட்னி, தக்காளி ஜாம்... பொங்கல் என்றால், கத்தரிக்காய் கொத்ஸு, வெல்ல ஊறுகாய். அம்மாவும் அலுக்காமல் அவர் விருப்பம் போல் சமைத்துப் போடுவாள்.

எப்போதாவது கோபி, "ஏனம்மா, இத்தனை கஷ்டப்பட்டு தினுசு தினுசாகச் சமைக்கிறாயே, ஒரு ஐடம் குறைஞ்சால் தப்பா!" என்பான். "ஏன் குறைக்கணும் கோபி? அவர், பாவம், சந்தோஷமாய்ச் சாப்பிடறார். ஆண்டவனின் கிருபையில் பசியும் இருக்கு. ஆசையும் இருக்கு. ஜீரணமும் இருக்கு... கண் படும்படி நீ ஏதாவது சொல்லாதே" என்பாள் அம்மா.

"சரி 'அவர், பாவம், சந்தோஷமாய்ச் சாப்பிடறார்'னு சொன்னாயே! இங்கே 'பாவம்' என்கிற வார்த்தை ஏன் வந்தது!" என்று கிண்டலடிப்பான் கோபி.

"ஓ, அதுவா! அவர் சாப்பிடறதை விமர்சிக்கிறது பாவம்னு அர்த்தம்!"

"அப்படியா! அல்லது அவர் ஒரு பாவமும் அறியாத நல்ல மனிதர்னு அர்த்தமா?"

"அப்படித்தான் இருக்கட்டுமே!"

கல்லூரி நாட்கள் கழிந்து கோபி வேலையில் அமர்ந்தான். மாதம் ஒரு நாள் பெற்றோரை மதிய உணவுக்கு பெரிய ஹோட்டலுக்கு அழைத்துச் செல்வதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டான். "அம்மாவுக்கு ஹாலிடே!" என்றான்.

"நல்ல ஹாலிடே! காசைக் கரியாக்கற வழி!" என்றாள் அம்மா.

"இல்லத்தரசிகளுக்கு வாரம் ஒரு நாள் வீட்டு வேலைகளிலிருந்து விடுதலை தரணும்னு ஒரு போராட்டமே நடக்கிற இந்தக் காலத்தில் மாசத்தில் ஒரே ஒரு வேளை சமையல் வேலையைக் குறைக்கிறதைக் கூட பழிக்கிறாயே அம்மா!" என்றான் கோபி.

"போடா கோபி. உனக்கு எல்லாமே கிண்டல்தான்!" என்றாளே தவிர, மகன் அழைத்துச் செல்ல, கணவரோடு பெரிய ஹோட்டலில் விருந்துண்பதில் அம்மாவுக்குப் பெருமைதான். எல்லா தினுசுகளையும் தனித் தனியாய் ருசி பார்த்தாள். "விலை பகல் கொள்ளைதான்... ஆனால் ருசியில் குறைவில்லை!" என்றாள். ஏதாவது புதிதாக இருந்தால் அம்மா சற்று நேரம் காணாமல் போய்விடுவாள். திரும்பி வந்ததும் "அந்தப் புளித்த மாம்பழ மசாலா கூட்டு வித்தியாசமாக, டேஸ்டியாக இருந்தது. அதுதான், 'ஹெட் குக்' வாசிடம் கேட்டு 'ரெஸிபி' வாங்கிண்டு வந்தேன். இனி மேல் வீட்டில் நானே பண்ணிடுவேன்!" என்பாள். அப்பாவோ தம் வழக்கப்படி "கமெண்ட்" அடிக்காமல் சாப்பிடுவார். "சாப்பாடு எப்படி?" என்று கேட்டால், "ஸோ ஸோ" என்பார். அம்மாவுக்கு இதில் உள்ளூர பெருமை என்பது கோபியின் கணிப்பு. அவளுடைய சமையலை "குட் அண்ட் ஹோம்லி" என்பவர் இதை "ஸோ ஸோ!" என்று குறைத்துத்தானே சொல்கிறார்!

ஒரு நாள் பகல் உணவுக்குப் பிறகு அப்பா, "ஏனோ தெரியலை, ரொம்ப ஹெவியாயிருக்கு!" என்றார். "அஜீரணமாக இருக்கும்!" என்று ஆண்டாஸிட் மாத்திரைகள் இரண்டைக் கடித்துத் தின்றார். ஈஸிசேரில் உட்கார்ந்தவர் ஐந்தே நிமிடங்களில் எழுந்தார். "சொல்லத் தெரியலை... சங்கடமாக இருக்கு!" என்று படுத்துக் கொண்டார். "ஒரு குட்டித் தூக்கம் போட்டால் சரியாயிடும்!" என்றவர் புரண்டு புரண்டு படுத்துவிட்டுச் சற்றே கண்ணயர்ந்தார்.

எழுந்தவர் முகம் மலர, "பரவாயில்லை. இப்போது அத்தனை சங்கடமாக இல்லை!" என்றார். ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்க ஆரம்பித்தார். எழுந்து சமையலறைக்கு வந்தார். "மத்தியான சாப்பாடு அப்படியே வயிற்றில் நிம்முனு இருக்கு... டின்னர் காப்பி எதுவும் வேண்டாம். நான் கொஞ்ச நேரம் படுத்துக்கிறேன்!" என்றார்.

அம்மாவை பீதி பற்றிக் கொண்டது. கணவரின் முகத்தில் வேதனை அப்பிக் கிடந்ததைக் கண்டாள். படுக்கையில் சாய்ந்தவர் நிம்மதி இல்லாமல் புரள்வதையும் எழுந்து உட்கார்ந்து கொள்வதையும், மறுபடியும் படுத்துக் கொள்வதையும் கண்டாள்.

உடனேயே கோபியின் ஆபீஸுக்கு டெலிபோன் செய்தாள். "கோபி! அப்பாவுக்கு உடம்பு சரியில்லை. ரொம்ப சங்கடப்படறார். உடனே வா... ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போகணும். எனக்கு பயமாயிருக்கு!" என்றாள்.

கோபி வீட்டுக்கு விரைந்து வந்தான். தாமதிக்காமல் அப்பாவைப் பிரபல ப்ரைவேட் ஆஸ்பத்திரி ஒன்றுக்கு அழைத்துச் சென்றான். "எமர்ஜென்ஸி கேஸ்!" என்றான். அவனையும் அம்மாவையும் காத்திருக்கச் சொல்லிவிட்டு அப்பாவை ஸ்ட்ரெச்சரில் படுக்கவைத்து உள்ளே தூக்கிச் சென்றார்கள். பதினைந்து நிமிடத்துக்குப் பிறகு அங்கு வந்த டாக்டர், "அவரை இன்டென்ஸிவ் கேர் யூனிட்டில்

துவாரகைக்கு மட்டுமல்ல...

தஞ்சாவூருக்கும்

கண்ணன் சொந்தம்.



அட்மிட் பண்ணணும்... அட்வான்ஸ் பணம் கட்டிவிடுங்கள்! என்றார்.

"அவருக்கு என்ன?" என்றான் கோபி.

"ஈ.ஸி.ஜி.யில் எதுவும் தெரியவில்லை. இன்னும் சில டெஸ்ட் பண்ணணும். ஹி மஸ்ட் பி அன்டர் அப்ஸர்வேஷன்!"

"நாங்கள் இங்கேயே காத்திருக்கோம்!" என்றாள் அம்மா.

"வேண்டாம்.. நீங்கள் வீட்டுக்குப் போங்கள். அம்மா உங்கள் மகன் வேண்டுமானால் காரிடாரில் படுத்துக் கொள்ளட்டும்."

"நானும் இங்கேயே ஒரு மூலையில் உட்கார்ந்து கொள்ளக் கூடாதா?"

"அவசியமில்லை. மிஸ்டர் கோபி, உங்கள் அம்மாவை வீட்டில் விட்டுவிட்டு வாருங்கள். நீங்கள் கவலைப்படாமல் போங்கள், அம்மா.. உங்கள் கணவரை நாங்கள் பார்த்துக் கொள்கிறோம்!"

அட்வான்ஸ் பணத்தைக் கட்டிவிட்டு கோபி அம்மாவை வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றான். "அப்பா பக்கத்தில் நான் இருக்கேன். அம்மா. நீ கவலைப்படாமல் தூங்கு" என்றான்.

"அவர் அங்கே அவஸ்தை படும்போது எனக்கு இங்கே எப்படி தூக்கம் வரும்?"

"அப்படியானால் தூங்காதே! ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுது!" கோபி ஆஸ்பத்திரிக்கு விரைந்தான்.

மறுநாள் காலை வீடு வந்த கோபியின் முகம் தூக்கமின்மையால் களைத்திருந்ததே தவிர, கவலை ரேகைகள் காணப்படவில்லை.

"அப்பாவின் ஈ.ஸி.ஜி நார்மல். ஆனால் மார்பில் சளி இருக்கு.. வயிற்றில் அஜீர்ணம்.. இதைத் தவிர ரத்த அழுத்தம், ஷுகர், கொலஸ்ட்ரால் எல்லாமே மிக மிக அதிகமாயிருக்கு."

"அப்படியானால்!"

"இன்று முழுவதும் ஐ.ஸி.யூ.வில் வைத்துக் கண்காணிப்பார்கள். நாளைக்கு ஸ்பெஷல் வார்டுக்கு அனுப்புவார்கள். மார்பு சளி கரைந்ததும் வீட்டுக்கு அனுப்பி விடுவார்கள். இனி மேல் ஆகார நியமம் மிகவும் அவசியம்."

"இதையெல்லாம் கேட்டு அப்பா ரொம்ப கலங்கியிருப்பாரே!"

"யார்? அப்பாவா! விஷயத்தைக் கேட்டு விட்டு அவர் என்ன சொன்னார் தெரியுமா! 'ஓஹோ! என் உடம்பில் வாயு, கொழுப்பு, சர்க்கரை, அழுத்தம் எல்லாமே ஓவராக இருக்கோ! சபாஷ்!' என்றார்."

"வருத்தத்தில் சொல்லியிருப்பார் கோபி. அதிர்ச்சியாய் இருக்கும், பாவம்..."

"அதெல்லாம் இல்லை. டாக்டரோடும் நர்ஸ்களோடும் சகஜமாய்ப் பேசி ஜோக் அடித்துக் கொண்டு கலகலப்பாக இருக்கார்!"

"இருந்தாலும் இது கொடுமைடா கோபி. எந்த வேளையில் நான் அவருக்குப் பசியும் இருக்கு, ஆசையும் இருக்கு, ஜீரணமும் இருக்குன்னு சொல்லலேயோ! இப்படி உடம்புக்கு வந்து ஆஸ்பத்திரியில் படுக்கணும்னு தலையெழுத்தா!"

"அவருக்கு வந்திருக்கிறது எல்லாமே கண்ட்ரோல் பண்ணக்கூடிய ப்ராப்ளம்தான். அது வரை சந்தோஷப்படு!"

"அவர் எப்படி ஆகார நியமத்தோடு இருப்பார்? அவருக்குப் பசி தாங்காது, கோபி!"

"அவர் என்ன, சின்னப் பையனா, கல்லையும் சாப்பிட்டுக் கல்லீரலில் கல் இல்லாமல் தப்பிக்கறதுக்கு!"

"ஜோக் அடிக்கிறாயா! உனக்கு எப்படி மனசு வரது!" அம்மாவின் கண்களில் கண்ணீர் நிறைந்தபோது கோபி மன்னிப்புக் கோருபவனாக, "ஸாரி, அம்மா.. உன் ஆதங்கம் எனக்குப் புரியறது. ஆனால் டயட் கண்ட்ரோல் இனி மேல் அப்பாவுக்கு மிக மிக அவசியம்!" என்றான்.

அப்பாவை வீட்டுக்கு அனுப்பி விட்டார்கள். ஆகார நியமத்தை எழுதியே கொடுத்து விட்டார்கள்.

காலையில் ஒரு கப் சர்க்கரை இல்லாத லைட் காபி அல்லது டீ. (முன்பு அப்பா ஒரு பெரிய டம்ளர் நிறைய நல்ல ஸ்ட்ராங்காக, சர்க்கரை தூக்கலாகக் காப்பி குடிப்பார்).

காலை டிபனுக்கு இரண்டு சிறிய இட்லி, அல்லது இரண்டு ஸ்லைஸ் ப்ரெட். தேங்காய் இல்லாத பொட்டுக் கடலை அல்லது கொத்துமல்லி சட்னி. ஒரு கப் சர்க்கரையில்லாத, ஆடை இல்லாத பால் (முன்பு அப்பாவின் காலை டிபன், ஆறு இட்லி, அல்லது கணிசமான அளவு உப்புமா அல்லது பொங்கல், தொட்டுக் கொள்ள விதம் விதமான ஐட்டங்கள், மேலே ஸ்ட்ராங் காப்பி).

மதிய உணவுக்கு இரண்டு கிண்ணம் சாதம் அல்லது இரண்டு சப்பாத்தி. ஒரு கிண்ணம் பருப்பு. ஒரு கிண்ணம் கீரை. ஒரு கிண்ணம் வேக வைத்த காய்கறிகள். ஒரு கிண்ணம் ஆடையில்லாத தயிர் (முன்பு அப்பாவின் மதிய உணவு அறுசுவை விருந்து)

அரைத்து வந்த காப்பிப் பொடியை அதன் கவருடனேயே டப்பாவில் வைத்து எடுத்து உபயோகியுங்கள். மணம் நீடிக்கும்.

— ஜெயா



பொரித்தெடுத்த ஜாமூன்களை சூடான சர்க்கரைப் பாகில் சேர்க்காமல், நன்கு ஆறிய பிறகு சேருங்கள். ஜாமூன்கள் விரியாமல், கரையாமல் கலையாக இருக்கும்.

— ஜெயா



சுமார் நாலு மணிக்கு இரண்டு பிஸ்கட், ஒரு கப் சர்க்கரை இல்லாத ம (முன்பு முறுக்கு, சிப்ஸ் என்று நொறுக்குத் தீனி, சிறிதளவு ஸ்வீட், ரவா கேஸரி, தேங்காய் பர்ஃபி போன்றவை, ஸ்ட்ராங்கா காப்பி)

இரவு சாப்பாட்டுக்கு ஒரு கிண்ணம் சாதம், ஒரு கிண்ணம் பருப்பு, ஒரு கிண்ணம் தேங்காய் சேர்க்காத கூட்டு, ஒரு கிண்ணம் ஆடையில்லாத தயிர். (முன்பு சாதம், ஒரு ரசம், ஒரு கூட்டு, பொரித்த அப்பளம், நெய், கெட்டித் தயிர், ஊறுகாய்)

எந்த உணவு வகையிலும் உப்பு கிடையாது. ஆனால் நாளொன்றுக்கு மூன்று கிராம் உப்பு சாப்பிடலாம். உப்பில்லாமல் சமைத்துவிட்டு, மேலே உப்பைத் தூவிச் சாப்பிடலாம்.

அப்பா எப்போதுமே சாப்பாட்டு விஷயத்தில் பரம ரசிகர். உணவை அள்ளி அள்ளி வாயில் திணித்துக் கொள்ள மாட்டார். நிதானமாக, ஒவ்வொரு கவளையும் பூரணமாக ருசித்துச் சாப்பிடுவார். அவசர சாப்பாடு அவருக்குப் பிடிக்காத ஒன்று. அறுசுவை விருந்தென்றால் அதை அந்தப் பரம ரசிகருக்குத்தான் படைக்க வேண்டும். அவர் உண்ணும் அழகைப் பார்க்க வேண்டும்.

இப்போதோ, இந்த அளவுச் சாப்பாடு. அளவு என்றால் "மினி" அளவு.

ஆனால் உண்மையான ரசிகர் தம் ரசிகத் தன்மையை இழப்பதென்பது சாத்தியமா என்ன?

காலையில் ஒரு கப் சர்க்கரையில்லாத லைட் காப்பியும், தினசரி பேப்பருமாக ஈஸிசேரில் அமர்ந்தார் அப்பா. காப்பியை வாய் வாயாக ருசித்துக் கொண்டே பேப்பரைப் படித்தார். பின், அன்றைய மூன்று கிராம் உப்பை மூன்று சிறு பொட்டலங்களாகப் பிரித்துக் கொண்டார். காலை டிபனுக்கான சட்னியில் அரை கிராம் உப்புச் சேர்த்து, நன்றாகக் கிளறினார். மீதி அரை கிராமை ஜாக்கிரதையாக மடித்துத் தனியே வைத்துவிட்டு, நிதானமாக இட்லியை விண்டு, சட்னியில் தோய்த்துச் சாப்பிட்டார்.

மதிய உணவுக்கு ஒன்றரை கிராம் உப்பு. அரை கிராம் பருப்புக்கு, அரை கிராம் காய் கறிக்கும், அரை கிராம் கீரைக்கு... மேலே உப்பைத் தூவி, நன்றாகக் கலந்து சுவைத்து உண்டார்.

இரவில் அரை கிராம் உப்பு கூட்டுக்கு, அரை கிராம் பருப்புக்கு.

ஒவ்வொரு நாள் மாலையும் விறுவிறு என்று மார்க்கெட்டுக்கு நடந்து சென்று கறிகாய்க் கீரையும் வாங்கி வந்தார். "உன் அம்மாவுக்குக் கறிகாய் வாங்கற வேலையையாவது குறைக்கிறேன், அதில் பரம திருப்தி, கோபி!" என்றார்.

"சர்க்கரைக்குப் பதில் மாத்திரை கிடைக்கிறது. வாங்கி வரட்டுமா?" என்றான் கோபி.

"வேண்டாம். சர்க்கரை இல்லாவிட்டால் ருசியும் மணமும் இன்னும் தூக்கலாய்த் தெரியறது!" என்றார் அப்பா.

இரண்டே மாதங்களில் கொலஸ்டிரால், ஷுகர், ரத்த அழுத்தம் எல்லாமே குறைந்து விட்டது. அப்பா சட்டென்று பத்து வயது குறைந்துவிட்ட இளமைத் தோற்றமளித்ததை கோபி, அம்மா இருவருமே கவனித்தனர்.

ஆனால் அம்மாவுக்குச் சமையல் கலையிலிருந்த ஆர்வம் சட்டென்று குறைந்து விட்டது. கோபிக்காக விதம்விதமாகச் சமைக்கும் போது கூட கணவர் உண்ணும் பத்தியச் சாப்பாட்டை நினைத்து வருந்தினாள். அப்பாவோ, "நான் சாப்பிடலையேன்னு அவனுக்குக் குறை வைக்காதே... வாலிபன். கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு குடும்பத் தலைவனாக வேண்டியவன்!" என்றார்.

எத்தனை அநாயாசமாகத் தம் உணவு முறையை மாற்றிக் கொண்டு விட்டார் அப்பா! கோபி ஒரு நாள் அவரிடம் சொன்னான், "யூ ஆர் ரியலி க்ரேட், அப்பா! உங்களைப் போல் சுயக் கட்டுப்பாடு எல்லாருக்கும் வராது!"

"அடப் பைத்தியக்காரா!" என்றார் அப்பா. "உன் அம்மாவின் கைமணம்டா அது! நான் சாப்பிடற சாப்பாட்டை ஒரு வாரம் சாப்பிட்டுப் பார். அதன் ருசிக்கு நாக்கு அடிமையாகப் பழகிவிடும். உன் அம்மாவுக்கு பாக்கிய லக்ஷ்மின்னு பெயர் வைத்தவர்கள் தீர்க்க தரிசிகள், கோபி. எனக்குக் கிடைத்த பாக்கியம் இந்த லக்ஷ்மி! சிரித்த முகத்தோடு அவள் உணவு படைத்தால் எல்லாமே தேவாமிர்தம்தான்! ரசனை வேண்டும், அவ்வளவுதான்!"

"அதாவது, சாப்பாடு இப்போதும் 'குட் ஆஸ் யூஷுவல்', அப்படித்தானே, அப்பா?"

"அப்படியில்லை முன்புதான் "குட் ஆஸ் யூஷுவல்" இப்போது "எக்ஸலண்ட் ஆஸ் யூஷுவல்!"

அம்மாவுக்குக் கண் நிறைந்து விட்டது. கோபி வியப்பித்து நின்றான்!

மாறி வரும் வயதானவர்கள்

இந்தப் பகுதி முழுக்க முழுக்க வயதானவர்களுக்காக என்று வைத்துக் கொள்ளலாமா? அப்படியென்றால் வயதானவர்கள் மட்டுமே படிக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நாளை வயதாகப் போகிறவர்களும் படிப்பதால் இன்றைக்குக் குடும்பங்களில் நிறைந்திருக்கும் பிரச்சனைகளை எதிர் காலத்தில் தவிர்க்கலாமே!

முன்பெல்லாம் வீட்டின் 'நடுநாயகமாக' வயதான தாய், தந்தை இருப்பார்கள். அவர்கள் குடும்பத்தையே அரவணைத்துச் செல்வார்கள். தவறு செய்யும் மகன்/மருமகள்/பேரன்/பேத்திகளை விட்டுக் கொடுக்காமல் மற்றவர்களின் முன் இறங்கிக் காட்டாமல், அதே சமயம் கண்டிக்கவும் செய்து, எல்லாவற்றையோ.... சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். குடும்பத்தின் ஆணிவேராக இருந்தார்கள். ஆனால் இன்று....?

• சாவித்ரி வைத்தி



இளைய தலைமுறை, நடுத்தர வயதினர் போலவே முதியவர்களும் சிந்தனைப் போக்கை மாற்றிவிட்டார்கள். 'எனக்கு என்ன வந்தது, நான் ஏன் செய்ய வேண்டும். வயதான காலத்தில் நிம்மதியாக இருக்கிறேனே' என்ற மனப்பான்மையும், தன் பேரன் பேத்தி என்றில்லாமல் மருமகளின் குழந்தைகள் என்று பார்க்கும் எண்ணமும் வளர்ந்திருக்கிறது. இவையெல்லாம் ஓரளவு சரியே என்றாலும், குடும்ப உறவுகளில் இவை பலவீனத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதுதான் உண்மை.

வயதானவர்களை வருத்த வேண்டும், அவர்கள் உடல் நோக உழைக்கச் செய்ய வேண்டும் என்று யாரும் நினைப்பதில்லை. (சிலர் இருக்கிறார்கள் என்பதை மறுக்கவில்லை. கொடுமைக்கார மாமியார், வருத்தி வாட்டும் மருமகள் என உறவுகளில் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அந்தச் சிறுபான்மையினரை விட்டு நாம் பெரும்பான்மையானவர்களைப் பற்றி மட்டுமே பேசுவோம்). ஆனாலும் அவர்கள் புரிந்து அரவணைத்து நல்ல சிநேகத்துடன் இருந்தால் அழகுதான். அந்தத் தன்மை முதியவர்களிடம் குறைந்து விட்டதே என்பதுதான் வருத்தம்.

இது முதியவர்களைப் புண்படுத்துவதற்காக ஆரம்பித்துள்ள பகுதியல்ல. அவர்கள் யோசிப்பதற்காகத்தான். நம்முடைய இலட்சியம் மகிழ்ச்சியான குடும்பமாக நமது குடும்பங்கள் மாற வேண்டும் என்பதுதான்.

வயதானவர்களுக்காகவே தன் வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்து 'விஸ்ராந்தி' எனும் முதியோர் இல்லத்தை நடத்தி வரும், முதியவர்களைப் பற்றி மிகச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கும் திருமதி. சாவித்ரி வைத்தி முதலில் இப்பகுதியை ஆரம்பித்து வைக்கிறார். தொடர்ந்து பலரும் பேச இருக்கிறார்கள். ம், வாசகிகளாகிய நீங்களும் இதில் பங்கு பெறலாம். உங்கள் கருத்துக்களையும் எழுதுங்கள்.

ஆனால் ஒரு விஷயம்....

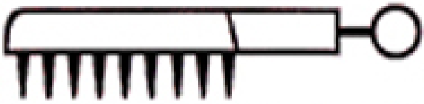
இது ஏதோ மாமியார்/மாமனார் வசை பாடும் பகுதியல்ல. நமது காலகட்ட வயதானவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள், எப்படி இருக்கலாம் என சிறந்த வழிகாட்டுதலாக எழுதுங்கள்.

— மங்களா ரமேஷ்

அன்று மாமியார் கொடுமை இன்று மருமகள் கொடுமையா?

முன்பு வந்த திரைப்படங்கள், நாடகங்கள், அனைத்திலுமே மாமியார்களின் கொடுமைகள்தான் சித்தரிக்கப்பட்டன. ஆனால் இன்றோ நிலைமை தலைகீழ்! மருமகள்தான் கொடுமைக்காரி, மகன் அவள் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டு பெற்றவர்களை கவனிக்

இதுக்கு அது: அதுக்கு இது!



சீப்பினை சுத்தம் செய்யும் கோம்ப்-கிளீனரில் அழுக்கு நிறைய படிந்திருந்தது. அதனை சுத்தம் செய்ய குழாய் நீரைத் திறந்து விட்டு அதில் கோம்ப்-கிளீனரை பிடித்துக் கொண்டு சீப்பினால் சுத்தம் செய்தேன். இரண்டுமே சுத்தம் ஆகிவிட்டது. அதன் பின்னர் சுடுநீரில் இரண்டையும் அலசி காயவைத்து எடுத்து வைத்தேன்.

— நடு. சாந்தி



காது விட்டு விடுகிறான் என்பன போன்ற கதையம்சங்களைக் கொண்டவைதான் இன்றைய திரைப்படங்களும், நாடகங்களும், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளும்! ஏன் இப்படி ஒரு நிலை? உண்மையிலே இன்று இப்படித் தான் நடக்கின்றதா? பிரச்னைகள் அனைத்துமே இன்றைய நடுவயதில் உள்ளவர்களால் வருவதுதானா? முதியோர்களால் எந்தவிதமான பிரச்னைகளும் உருவாவதில்லையா? திருமதி. சாவித்ரி வைத்தி அவர்களைக் கேட்டோம் —

"உயர் மத்திய, மற்றும் உயர்ந்த (வசதிகள் அதிகம் கொண்ட) வர்க்கங்களில் இது போன்ற பிரச்னைகள் அதிகம் வராது. அவரவர்கள் வேலை அவர்களுக்கு. நின்று பேசக்கூட நேரமிருக்காது. தேவைகள் என எதுவும் கிடையாது. வசதிகள் ஏராளம். நாளைய பற்றிய கவலை இல்லாதவர்கள். அடுத்த தலைமுறைக்கு சேர்த்து வைக்க வேண்டுமே என்ற நிலை கிடையாது அவர்களுக்கு.

ஆனால் நடுத்தர வர்க்கம், அதற்கும் சற்று கீழேதான் இது போன்ற பிரச்னைகள் உருவாகுமிடம். மிகவும் ஏழ்மை நிலையில் உள்ளவர்களின் முதல் கவலை அன்றாட தேவைகள் தான். மற்றபடி வேறெந்த நினைவுகளும் வராது. இது போன்ற ஏழ்மை நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு 'டே சென்டர்' வைத்து அவர்களுக்குத் தெரிந்த கூடை பின்னுதல், பாய் பின்னுதல், போன்ற கைவேலைகளைச் செய்யச் சொல்லி ஒரு வேளை நல்ல சாப்பாடு

மசியத்தில் போட்டு விட்டால் போதும். எல்லா விதமான கோபதாபமும் அடங்கி விடும். மிக முக்கிய தேவைகள் - குறிப்பாக வயிறார உணவு கிடைக்காத போதுதான் அங்கு சுத் தமும் கூச்சலும். சுத்தித் தீர்த்து விட்டால் மனம் குளிர்ந்து நிம்மதி அடைந்து விடுவார்கள்.

ஆக பிரச்னைகள் நடுத்தர வர்க்கத் தினருக்கு ஏற்பட என்ன காரணம்? மிக முக்கியமான காரணம் புரிந்து கொள்ளாமைதான். தன் பிள்ளைகள் தங்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென நினைக்கும் முதியவர்கள் - பிள்ளைகளை அவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? மகனின் அன்றாட பிரச்னைகள், வேலைகள், அவனுடைய குடும்பம் அதன் சுமை இவைகளை உணராமல் தன் மகன் என்றுமே தன் மகனாக மட்டுமேதான் இருக்க வேண்டுமென ஒரு வயதான தாய் அல்லது தந்தை எதிர்பார்த்தால் எப்படி? இந்த எதிர்பார்ப்பே பலவித பிரச்னைகளை உருவாக்கி பல ஏமாற்றங்களையும் தருகிறது.

இன்று 70, 80 வயதில் இருப்பவர்களுக்கு அன்று அவர்களின் இளமைக் காலத்தில் உலகச் சூழ்நிலை தெரியாது. அவர்களின் முழு கவனமும் தன் குடும்பத்தின் மீதும் குழந்தைகள் மீதும்தான். 'நாங்கள் எங்களின் முழுகவனத்தையும் எங்கள் பிள்ளைகளின் மீதுதானே வைத்தோம்! ஆனால் இன்று அவர்களின் கவனம் எங்கள் பக்கம் திரும்பவில்லையே' என அங்கலாய்ப்பவர்கள் பலரை நாம் பார்க்கிறோம். அன்று தங்கள் மக்கள் மேல் இவர்கள் முழு

காரட், தக்காளி, வெள்ளரி, பீட்ரூட் போன்றவற்றை நறுக்கி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து விடுங்கள். டி.வி. பார்க்கும் போது கொறிக்க இதைப் பயன்படுத்துங்கள். எண்ணெய் பலகாரங்கள் கொறிப்பதால் உடல் எடை அதிகமாகி கஷ்டப்பட நேரிடலாம். இந்தப் பச்சைக் காய்கறிகளால் எந்த பயமும் இல்லை.

— ஸ்ரீமதி நீலாம்பாள்



சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை 600 017.

உயர்தரமான தங்க நகைகள்
வெள்ளி பாத்திரங்களுக்கு

செய்கூலி இல்லை



22 CT. தங்கம்

1 கிராம் விலை ரூ. 469-00

(விலை மாற்றம் உண்டு)

பட்டுப் புடவைகளுக்கு
10% தள்ளுபடி

ஜவுளிகள், ரெடிமேட்
ஆடைகள், பாத்திரங்கள்,
டி.வி. டேப் ரிக்கார்டர்,
ஃபிரிட்ஜ், வாஷிங் மெஷின்,
ஃபேன், கிரைண்டர், மிக்ஸி,
சூட்கேஸ்

FIXED DEPOSIT
24%
PER ANNUM

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு.

கவனம் வைத்தது போலத்தானே இன்றைய பெற்றோர்களும் அவர்களின் வாரிசுகளை கவனம் செலுத்தி வளர்க்க வேண்டும்! 'பாச மும், தண்ணீரும் கீழ் நோக்கிதான் பாயும்' என் றார் ஒரு முதியவர். இதை வயதான அனை வருமே புரிந்து கொண்டால் பிரச்னைக்கு ஏது இடம்?

முதியவர்களில் பலரும் தங்களின் இளமைக் காலத்தில் பலவித கஷ்டங்களை அனுபவித்து இருக்கலாம். அதன் படிதான் இன்றைய அவர்களின் அணுகுமுறைகள் அமைகின்றன. அனுபவித்த அந்தத் துன்பங் களினால் சிலர் மிகமிக நல்லவர்கள் ஆகின் றனர். ஆனால் வேறு சிலர் மிகவும் மோசமாக மாறிவிடுகின்றனர் (இப்படி ஆவோரே அதிகம்!). தாங்கள் பட்ட கஷ்டங்களை மற்ற வர்களும் படட்டுமே! - என்று ஒரு கொடுமை யான எண்ணம் கூட சிலருக்கு உண்டு.

தன்பிள்ளைகள் இல்லாதபோது அவர் களைத் தேடி வருவோரிடம் தன் பிள்ளை களைப் பற்றிய குறைகளை - அவர்கள் தங்க ளுக்கு ஏதும் செய்யவில்லை என்பது போல சொல்வதில் சில முதியவர்களுக்குக் குரூர திருப்தி ஏற்படுவதும் உண்டு. இவர்களில் சிலர் ஒருபடி மேலேயே போய் 'என் மகன் வாங்கித் தரலை. இதை நீயாவது வாங்கிக் கொடு' என்று கேட் போரும் உண்டு. இதுவும் ஒருவகையான கொடிய நிறைவுதான்.

சுபாவம் என்பது கடைசி வரை மாற்ற முடியாத ஒன்று. அவர்களாக நினைத்தால் மட்டும்தான் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். மனத் தில் ஒரு பாதுகாப்பில்லாத தன்மை. இதனால் கூட அவர்களின் நடவடிக்கைகள் மாறுபட லாம்.

உடல் கோளாறுகள் அதுவும் வயதான காலத்தில் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். இதனால் அவர்களின் குணம் நிச்சயம் மாறும் நோயுற்ற நேரத்தில் முதியவர்களுக்கு அன்பும் ஆதரவும் நிச்சயம் தேவை. சிறு குழந்தையைப் போல அவர்கள் அரவணைப்பைத் தேடும் நேரம்தான் இது. இதைப் புரிந்து உடனிருப் பவர்கள் நடந்து கொண்டால் அப்புறம் ஏன் குணம் மாறும்?

'நாம் இருவர் - நமக்கிருவர்' என்ற எண்ணம் இப்போது எல்லோர் மனத்திலுமே உண்டு. ஆனால் நமக்கும் மேலே இருவர் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சொந்தமாக வீடு வாங்கும் போது 'டபுள் பெட் ரும், சிங்கிள் பெட்ரும்' என்று பார்க்கிறார்கள். 'இது எங்களுக்கு, இது குழந்தைகளுக்கு' என அறைகளை ஒதுக்கும் அந்த நடு வயது தம்பதி யினர் தங்களின் வயதான பெற்றோருக்கு எனவும் இடம் ஒதுக்க வேண்டும். 'அவர் களுக்கென்ன வயசாச்சு ஹாலின் ஒரு மூலை போதாதா? ஒண்டிக் கொள்ள!' என்று நினைக்கக் கூடாது. அவர்களுக்கும் 'பிரைவசி' வேண்டும். இப்படி 'இடப் பிரச்னை' இல்லாத வீடுகளில் - மற்ற பிரச்னைகள் தலைதூக்காது.

வயதாக ஆக இயற்கையாக வரும் முது மைக்குத் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ளும் பக்குவம் வேண்டும். தற்போது நடுவயதில் உள்ளவர்கள் இதை உணர்ந்து பெருந்தன் மையுடன் முதுமையை எதிர் கொள்ள வேண் டும்.

முதியவர்கள் ஒருபடி இறங்கி வந்தால் - அவர்கள் பிள்ளைகள் ஒருபடி என்ன இரண்டு படியே ஏறிவரத் தயாராகவிருப்பார்கள். இதை உணர்ந்து செயல்பட்டால் முதியோர் இல் லங்களின் எண்ணிக்கை தானே குறைந்து விடாதா!" என்கிறார் சாவித்ரி வைத்தி.

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**



கறிவேப்பிலையை கொத்தாக வாங்கி ஈரம் போகக் காய வைத்து வாணலியில் போட்டு லேசாக வறுக்கவும். அதை எடுத்துப் பொடியாக பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். கடுகு தாளிக்கும் போது இந்தப் பொடி ஒரு ஸ்பூன் சேர்க்கவும். ரசத்திலோ, குழம்பிலோ போட்டுக் கொள்ளலாம். இதனால், கறிவேப்பிலையும் வீணாகாது. சத்தும் உடலில் சேரும்.

— பி. ஜெயலட்சுமி




யாருக்கு
வரும்
இந்த
அக்கறை?
அம்மாவென்று சொன்னால் நினைவுக்கு வருவது தன்னலம் கருதா அன்பும் இதமான அரவணைக்கும் பண்பும் இந்த ஈடு இணையில்லாத குணங்களை தனக்கே உரியதாக்கி இயற்கை போஷாக்கை உங்கள் கூந்தலுக்கு அளித்து சிக்கின்றி பளபளக்கச் செய்கிறது மீரா.
பாசத்துக்கு அம்மா, கேசத்துக்கு மீரா.

தம்பதிகளே, சண்டை போடுங்கள்!



அண்மையில் அமெரிக்காவில் செய்யப்பட்ட ஒரு ஆய்விலிருந்து மாதம் ஒரு முறையாவது சண்டை போட்டுக் கொள்கிற தம்பதிகளில் விவாகரத்து விகிதம் குறைவாயிருப்பதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். கணவனோ மனைவியோ சரியான விதத்தில் கோபப்பட்டு, சரியான முறையில் அதை வெளிப்படுத்திச் சண்டை போடுவது உடம்புக்கும் மனதுக்கும் நல்லது என்று அமெரிக்க உளவியல் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். கோபத்தைச் சரியான முறையில் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பது தான் முக்கியமான நிபந்தனை.

முன் கோபிகளான கணவனும் மனைவியும் கொண்ட குடும்பங்களை ஆராய்ந்த ஜான் காட்மன் என்கிற உளவியல் பேராசிரியர் ஒருவரையொருவர் குற்றம் சாட்டிக் கொள்ளாமலும், அவமானப்படுத்தாமலும், ஏளனம் செய்யாமலும் சண்டை போட்டால் ஆபத்தேயில்லை என்கிறார். அத்தகைய தம்பதிகள் நீண்ட காலம் மகிழ்ச்சியுடன் குடும்பம் நடத்துகிறார்கள். விவாகரத்து மிக அரிதாகவே தேவைப்படுகிறது. சிரிப்பு, மன இறுக்கம், காதல், சண்டை என்று மாறி மாறி வந்து குடும்பம் ஒரு அறுசுவை விருந்தாக அமைந்து விடுகிறது.

குடும்பம் வெற்றிகரமான பாதையில் செல்லுவது என்பது கணவனும் மனைவியும் ஒருவரையொருவர் எவ்வளவு தூரம் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்திருப்பதில்லை. ஒருவரையொருவர் முழுமையாகப் புரிந்து கொண்ட பின்னரும் தன்மானத்தைப் புண்படுத்துகிற மாதிரி ஒரே ஒரு சொல்லைச் சொல்லி விட்டால் போதும். ஆண்டாண்டு காலமாக வளர்ந்து வந்த ஆசையும் பாசமும் அற்றுப் போகும். அடிப்பது கூட அவ்வளவு சேதத்தை ஏற்படுத்தாது. எனக்குத் தெரிந்த பள்ளியாசிரியர் ஒருவர் மனைவி தப்பு செய்து விட்டால் ஒரு ஸ்கேலை எடுத்து இரண்டு அடி கொடுப்பார். வலிக்காவிட்டாலும் கூட அந்த அம்மாள், "வீட்டுக்கு வந்த பிறகும் வாத்தியார் புத்தி மாறலியே!" என்று சத்தம் போடுவாள். உடனே கணவர் சிரித்து விடுவார். அப்புறம் கொஞ்சல், கெஞ்சல் எல்லாம் நடக்கும்.



அதற்குப் பதிலாக அந்தப் பெண்மணி, "பொம்பிளையை அடிக்கிறியே, நீ ஒரு ஆம்பிளையா? நல்ல புடவை எடுத்துக்





கொடுக்க வக்கில்லை, அடிக்கிறீயே! என்ன பெரிய கலக்டர் உத்தியோகம் பார்க்கிறதாக நினைப்போ! டாணா டாவன்னா வாத்தி யாருக்கே இவ்வளவு கொழுப்பு இருக்கே, இன்னும் பெரிய உத்யோகமாயிருந்தால் என்ன அட்டூழியம் பண்ணுவே...!" என்றெல்லாம் அவரையும், அவருடைய தொழிலையும் இழிவு படுத்துகிற வகையில் பேசியிருப்பாளேயானால் கணவர் ஸ்கேலுக்குப் பதிலாக விறகுக் கட்டையை எடுத்திருப்பார். கேஸ் மிகவும் சீரியசாகப் போயிருக்கும்.

வீட்டில் மட்டுமில்லாமல் வெளியிலும், அலுவலகத்திலும் கூட நியாயமான கோபத்தை வெளிப்படுத்தி விடுவது உடம்புக்கு நல்லது. உலகத்தில் இரண்டு விதமான மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். மேலதிகாரியே தப்பு செய்து விட்டால் கூட அவரிடம் போய்ச் சத்தம் போடுகிறவர்கள் ஒரு வகை. அவர்கள் வீட்டிலும் அதே போலச் சின்னச் சின்ன விஷயத்துக் கெல்லாம் கோபப்பட்டு இரைவார்கள். "இப்படி முன்கோபப்பட்டால ஹார்ட் அட்டாக் வந்து விடும்" என்று மற்றவர்கள் எச்சரிக்கிற அளவுக்கு துர்வாச அவதார மாயிருப்பார்கள்.



இன்னொரு வகையினர் என்ன கோபம் வந்தாலும் வெளிக்காட்டாமல் மனதுக்குள்ளேயே கொந்தளித்துப் புழுங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள். மேலதிகாரியுடன் மோதினால் வேலை போய் விடுமா என்ற பயம், எதிராளி தன்னை விட வலுவானவன் என்ற மலைப்பு, நட்பு குலைந்து போகும் என்ற தயக்கம் போன்ற உணர்வுகள் காரணமாகத் தமது நியாயமான கோபத்தைக் கூட மனதுக்குள் புதைத்து விடுவார்கள். இது கூட இதயத்தைப் பாதிக்கும் என்று சிலர் எச்சரிக்கிறார்கள். எது உண்மை?

பரிணாம வளர்ச்சியில் விலங்குகள் தப்பிப் பிழைப்பதற்குக் கோபம் ஒரு முக்கியமான கருவியாக இருந்தது. கோபம் உடலில் அட்ரீனலின் சுரப்பைத் தூண்டி விட்டு எதிரியைத் தாக்கி முறியடிக்கத் தேவையான உத்வேகத்தைத் தருகிறது. ஆகவே கோபம் என்பது உயிரினங்களின் தொடக்கத்திலிருந்தே உடலில் இருந்து வருகிற ஓர் உணர்ச்சி. ஆகவே உள்ளத்தில் கோபம் தோன்றியவுடன் உடல் செயல்பட ஆயத்தமாகி விடுகிறது. குறைந்த பட்சம் சத்தமாவது போட வேண்டியிருக்கிறது.

இருபதாண்டுகளுக்கு முன்னர் கோபத்தை அடக்குவது கெடுதல் என்றும் அதை ஏதாவது ஒரு விதத்தில் வெளிப்படுத்துவதே நல்லது என்றும் விஞ்ஞானிகள் நம்பினார்கள். கையிலே கிடைத்ததையெல்லாம் வீசியெறிதல் முதல் வெறுமே கூச்சலிடுவது வரை பல உத்திகள் சொல்லப்பட்டன. வெளியே சத்தம் கேட்காமல் கூச்சலிட்டு எதிராளியைத் திட்டுவது (Silent Scream) என்ற உத்தி கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. இதனாலெல்லாம் உணர்ச்சிகள்



'கிறிஸ்மஸ் ட்ரீ'யில் 'பாப் கார்ன்' பெரியதை மாலை போல நன்கு ஐந்து சேர்த்து இலையில் .ஆங்காங்கே கட்டினால் பச்சை குழைகளுக்கு இடையே, மஞ்சள் நிறத்தில் பாப்கார்ன் அழகாக காற்றில் ஆடும். அடியில் சிறிய கலர் பேப்பர் பந்தையும் மாட்டலாம்.

— ஆர். சீதா



வடிந்து மனம் அமைதி பெறும் என்று சொன்னார்கள். ஆனால் பிற்காலத்தில் இத்தகைய ஆவேச நடத்தைகளினால் உண்மையில் இதயத்துக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதாகத் தெரிந்ததும் அந்தக் கருத்துகள் மதிப்பிழந்தன.

பொறுமையின்மை, அவசரப்போக்கு, ஆங்காரம் போன்ற பண்புள்ளவர்களானாலும் சரி, நிதானம், உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமை போன்ற பண்புள்ளவர்களானாலும் சரி இரண்டு வகையினருக்கும் இதயத் தாக்கு ஏற்படுகிற வாய்ப்பு சமமாகவேயிருக்கிறது என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. ஆனால் விரோதப் போக்குள்ள கோபம் என்கிற பண்பு இதயக் கோளாறுகளுக்கு உரமாகச் செயல்படுவது தெரிய வந்துள்ளது.

சில அடையாளங்கள்:

விரோதப் போக்குள்ள கோபம் என்பது என்ன? அதற்குச் சில அடையாளங்கள் உண்டு. பஸ் ஸ்டாண்டில் நின்று கொண்டிருக்கிற போது பஸ் வரத் தாமதமானால் எரிச்சல் படுவது, லிப்டில் காத்திருக்கும் போது அது நகரத் தாமதமானால் கடுப்படிப்பது, கோபம் வந்தால் எதிராளியைத் தள்ளுவது அல்லது அடிப்பது, எரிச்சலூட்டிய ஒரு சம்பவம் நினைவுக்கு வரும் போதெல்லாம் மீண்டும் எரிச்சலடைவது, சதூரனிடம் முடிவைக் கொஞ்சம் கடுதலாக

வெட்டி விட்டதற்காகப் பல நாட்களுக்குப் புலம்புவது, கடைக்காரர் கொடுத்த பாக்கிச் சில்லறையில் எட்டணா குறைந்து விட்டால் தன்னை ஏமாற்றப் பார்க்கிறாரோ என்று குமுறுவது, சின்னச் சின்ன எரிச்சல்கள் கூடிக் கொண்டே போய் மாலையில் மொத்தமாகச் சேர்ந்து மனத்தில் உளைச்சலை ஏற்படுத்துவது, டிராபிக் சிக்கலில் மாட்டிக் கொண்ட போது உங்கள் வண்டியின் மணியை அல்லது ஹாரனை அமுக்கி விடுவது, நண்பர்கள் மனதுக்குப் பிடித்தமான முறையில் நடந்து கொள்ளவில்லை என்பதற்காக அவர்களிடமிருந்து விலகி விடுவது, மற்றவர்கள் திறமையாகப் பணியாற்றாவிட்டால் எரிச்சலடைவது, மனைவி சமைக்கிற போது உப்பு சரியாக இருக்குமா, புளிப்பு சரியாக இருக்குமா, அடிப் பிடிக்காமலிருக்குமா என்றெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டேயிருப்பது, ஒருவரை வரச் சொன்ன நேரத்துக்கு அவர் வராத போது "வரட்டும் அவன், நாக்கைப் பிடுங்கிக் கொள்கிற மாதிரி நாலு கேள்வி கேட்கிறேன்" என்று திட்டமிடுவது இவையெல்லாம் விரோதப் போக்குள்ள கோபத்துக்கு அடையாளங்கள். இவற்றில் நாலைந்து வரை உங்களிடமிருந்தால் பரவாயில்லை. அதற்கு மேல் போனால் நீங்கள் அடிக்கடி மருத்துவரைப் பார்த்து இதயத்தைச் சோதித்துக் கொள்வது நல்லது. அந்த அடையாளங்களில்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது அதைவிட நல்லது.

அறச்சீற்றம் :

அதற்காக எது எப்படி நடந்தாலும் கோபப்படுவதில்லை என்ற போக்கும் உடம்புக்குக் கெடுதல்தான் என்று மாரா ஜூலியன் என்ற விஞ்ஞானி கூறுகிறார். அநீதி இழைக்கப்படுகையில் பொங்கி எழுந்து விட வேண்டியது அவசியம். ஒருவர் நம்மை இழிவு படுத்தினாலோ, காரணமில்லாமல் அவதூறு செய்தாலோ நமது கோபத்தை நிச்சயமாக வெளிக்காட்டியே ஆக வேண்டும். அதை எந்த வகையில் வெளிக்காட்டுவது என்பது எதிராளியின் பதவி, அந்தஸ்து, உடல் வலு ஆகியவற்றை வைத்துத் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். குறைந்த பட்சம் முகத்தைச் சுளித்தாவது நமது கோபத்தைக் காட்டிவிட வேண்டும். "பாதகம் செய்பவரைக் கண்டால் -- நாம் பயம் கொள்ளலாகாது பாப்பா, மோதி மிதித்து விடு பாப்பா -- அவர் முகத்தில் உமிழ்ந்து விடு பாப்பா" என்று பாரதி அழகாகச் சொல்லுகிறார். "நீ ஒரு மடையன்" என்று ஒருவர் நம்மைப் பார்த்துச் சொல்லும் போது கோபப்படாமலிருப்பது உடம்புக்குக் கெடுதல். நம்மை மதிக்காதவன் நட்பே தேவையில்லை.

தங்களுடைய நவம்பர் '96 மாத மங்கையர் மலரில் அரசு குழந்தைகள் காப்பகத்தைப் பற்றிய பேட்டிக் கட்டுரை "இவர்களையும் நினைப்போம்" வெளி வந்ததற்கு, பொது மக்களிடமிருந்து நல்ல வரவேற்பு கிடைத்துள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடனும் நன்றியுடனும் தெரிவித்துக் கொள்ள கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். குறிப்பாக கல்லூரி மாணவி ஒருத்தி சுரிதார் கேட்டது தொடர்பாக மங்கையர் மலர் வந்த நாளிலிருந்தே பல அன்பர்கள் சுரிதார் தந்து உதவி வருகின்றனர். தங்கள் சேவை தொடர சமூக நலத்துறையின் சார்பில் எங்கள் வாழ்த்துக்கள்.

குறிப்பு : பொது மக்கள் பணமாக வழங்க விரும்பும் நன்கொடை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாது எனவும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

சி. மலர்விழி,
மாவட்ட சமூக நல அலுவலர்,
421, பாந்தியன் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 8.

உடல் பாதிப்புகள் :

கோபம் என்பது ஓர் அடிப்படையான மனித உணர்ச்சி. அதைப் புரிந்து கொண்டு கட்டுப்படுத்தி ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கோபத்தைத் தூண்டுகிற பிரச்னையை அடையாளம் கண்டு அதற்குத் தீர்வு காண்பதே உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கிற வழியாகும். மேலதிகாரி காரணமில்லாமல் திட்டுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். சில ஊழியர்கள் முதலில் கோபப்பட்டாலும் சரி, அல்லது கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு பேசாமலிருந்தாலும் சரி, சிறிது நேரம் கழித்து மேலதிகாரியைச் சந்தித்து அவருடைய கோபத்திற்குக் காரணமென்ன என்று கண்டு பிடித்து அந்தப் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண்பார்கள். இத்தகையவர்களுக்கு இரத்த அழுத்த உயர்வோ, இதயக் கோளாறோ அரிதாகவே வரும். மேலதிகாரியிடம் உடனடியாகச் சண்டை பிடிப்பது எதிர் மறையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும் என நிர்வாகவியல் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

அலுவலகச் சூழ்நிலையே மன இறுக்கங்களை உண்டாக்கிக் கோபத்தைத் தூண்டுவதாகத் தானிருக்கும். அந்த உணர்ச்சிகளைத் தலை தூக்காமல் அழுத்தி விடுவது சரியான முறையல்ல. கோபத்தை வெளிக்காட்டாமல் மனதுக்குள் அழுத்தி வைத்துக் கொள்கிறவர்கள் சரியாக வேலை செய்ய மாட்டார்கள். மேலதிகாரியைப் பற்றி வெளியில் அவதூறாகப் பேசுவார்கள். அலுவலகத்தில் ஒழுங்கீனத்தைப் பரப்பி, உற்பத்தித் திறனைக் குறைப்பார்கள். அவர்களுக்குத் தலைவலி, முதுகு வலி, அஜீரணம், வயிற்றுப் புண், மனச் சோர்வு போன்ற உடல் உபாதைகளும் தோன்றும். சிகர் புகை பிடிப்பதில் ஆரம்பித்து மது அருந்துவது வரை போய் விடுவார்கள்.

ஒரு பணியிடத்தின் இலக்கு உற்பத்திப் பெருக்கம்தான். அங்கு தோன்றக் கூடிய உணர்ச்சிப் பிரச்னைகள் ஒவ்வொன்றையும் அலசி ஆராய்ந்து தீர்வு கண்டு கொண்டிருக்க முடியாது. ஒவ்வொரு அநீதியையும் எதிர்த்துக் கொண்டிருக்க முடியாது. எதிர்ப்பு அல்லது கோபத்தைக் காட்ட வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும் போது அதனால் பயன் விளையுமா என்று தீர ஆராய்ந்த பிறகே, சரியான முறையில் எதிர்ப்பு அல்லது கோபத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என நிர்வாகவியல் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். இது அலுவலகம் அல்லது தொழிற்சாலைகளுக்கு மட்டுமின்றி வீட்டுக்கும் பொருந்தும். சரியான முறையில், பயனுள்ள வகையில் வெளிப்படுத்தப்படுகிற கோபம் பத்திரமானது மட்டுமில்லை -- உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நன்மை பயப்பதுமாகும்.

தீராத வியாதி, தீராத கவலை ஆகியவற்றைப் போலவே தீராத கோபமும் உடலையும் இதயத்தையும் கெடுக்கும். கோபம் வந்து விட்டால் மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்துக் கொண்டு மூன்று கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்: கோபப்படுகிற அளவுக்குப் பிரச்னை தீவிரமானது தானா? "கோபப்படுவதற்குச் சரியான காரணமிருக்கிறதா? கோபப்படுவதால் பிரச்னை தீர்ந்து விடுமா?

இந்த மூன்று கேள்விகளில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு இல்லை என்று விடை வந்தாலும் கோபத்தை அணைத்து விடுங்கள். வெளியே உலாவப் போகலாம். அல்லது ரேடியோவில் பாட்டு கேட்கலாம். அல்லது கண்களை மூடிக் கொண்டு தியானம் செய்யலாம். கோபம் தணிந்து விடும்.

ஆனால் கோபத்தை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்கக் கூடாது. நமது தன்மானத்துக்கு இழுக்கு வரும் போது கோபம்தான் அதைப் பாதுகாக்கும் வாள். ஆனால் அதை ஆக்க பூர்வமாகப் பயன்படுத்தினால்தான் நல்லது.

— கே.என். ராமசந்திரன்


டீ-வேக்ஸிங்!
இதன் மாபெரும் சிறப்பு!
Sunline
SUPER-REFINED SUNFLOWER OIL
சன்லைன்
• தெளிவானது மற்றும் இலேசானது
• சால்வெண்ட் எக்ஸ்ட்ராக்ஷன் எதுவும் இன்றி, உயர்தர சூரியகாந்தி வித்துக்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது
• வைட்டமின் 'E' நிறைந்தது
• கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது
SUPER-REFINED SUNFLOWER OIL
ANTI-CHOLESTEROL
Sunline
நிறைவான சூரியகாந்தி எண்ணெய் - சன்லைன்
S.S.D. OIL MILLS CO. LTD.
• MADRAS Ph: 8281803 • COCHIN Ph: 391640 • BANGALORE Ph: 367330
• GUNTUR Ph: 223572 • BHUBANESWAR Ph: 413362 • GOA Ph: 731195
• ANDAMANS Ph: 30641

சோதனையிலும் சாதனை!



பொதுவாக பெண்கள் சங்கங்கள் எடுத்து நடத்தத் தயங்கும் விளையாட்டுத் துறையை விரும்பி ஏற்று, கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக பெண்களை ஊக்குவிப்பதற்காக பல விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்தி வருகிறது சேலம் கோல்டன் ஸ்கொயர்ஸ் விமன்ஸ் அசோசியேஷன்.

1991 ஆம் ஆண்டு நடந்த ஐந்தாவது ஆசிய மகளிர் சதுரங்கப் போட்டியை அடுத்து, 5 வருட இடைவெளிக்குப் பின்னர், தனது விடா முயற்சியினால், தானே விரும்பி பொறுப்பேற்று, மிகச் சிறப்பாய் ஆறாவது ஆசிய மகளிர் செஸ் சாம்பியன்ஷிப் போட்டியை சேலத்தில் இச்சங்கம் சமீபத்தில் நடத்தியுள்ளது.

உலக அளவில், ஒரு ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியை, குறிப்பாக இந்தியாவில் ஒரு பெண்கள் சங்கம் பொறுப்பேற்று நடத்தியது இதுவே முதல் முறையாகும்.

இந்தப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள 9 நாடுகளைச் சேர்ந்த சதுரங்க வீராங்கனைகள் சென்னை விமான நிலையத்தில் வந்திறங்கிய போது இயற்கையின் சதியால் பெரும் மழையிலும் புயலிலும் சென்னை மாநகரம் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தது.

ஆனாலும் வந்திருந்த வீராங்கனைகள் அனைவரும் மிகப் பாதுகாப்பான முறையில் தனிப் பேருந்து மூலம் சேலத்திற்கு அழைத்து வரப்பட்டனர். உஸ்பெகிஸ்தான், பங்களாதேஷ், இந்தோனேஷியா, வியட்னாம், போன்ற நாடுகளிலிருந்தெல்லாம் வீராங்கனைகள் வந்திருந்திருந்தார்கள். இந்திய வீராங்கனைகளும் கலந்து கொண்டனர்.

அக்டோபர் 15 முதல் 29 வரை இந்த சதுரங்கப் போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த போது, மேலும் ஒரு சோதனை. தொலைபேசித் தொடர்பு, தபால் தொடர்பு அனைத்தும் துண்டிக்கப்பட்டு விட்டன. ஆனாலும் மனம் தளராமல், நெஞ்சுறுதி கொண்ட இப்பெண்கள் சங்கம் அன்றாடம் நடந்து முடிந்த போட்டிகளின் விவரங்களை சென்னை, பெங்களூர் மற்றும் கோயம்புத்தூர் ஆகிய இடங்களுக்கு நேரடியாக ஆட்கள் மூலம் உடனுக்குடன் செய்திகளை அனுப்பிக் கொண்டே இருந்து



• செஸ் சாம்பியன் பரிசு பெறுகிறார்

இதனால் இச்சதுரங்கப் போட்டியின் முடிவுகள் இந்தியாவில் மட்டுமல்ல, வெளிநாடுகளிலும் பத்திரிகைகளில் நாள் தவறாமல் வெளியிடப்பட்டன.

11 சுற்றுக்கள் நடைபெற்ற இப்போட்டியின் இறுதியில், ஆறாவது ஆசிய மகளிர் செஸ் போட்டியின் சாம்பியன் இந்தியாவைச் சேர்ந்த பாக்யஸ்ரீ தீப்ஸே வா? அல்லது இந்தோனேசியாவைச் சேர்ந்த தாமின் உபி தர்மயானாவா? என்ற கடும் போட்டி ஏற்பட்டது.

இருவருமே 8.5 புள்ளிகளை பெற்ற நிலையில், டை-பிரேக் மூலம் தாமின் உபிதர்மயானா, இந்தோனேஷியா முதலிடத்தைத் தட்டிச் சென்றார்.

இதுவரை நடந்து முடிந்த 6 ஆசிய மகளிர் செஸ் சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில், மிக அதிகமான பரிசுத் தொகையாக ரூ. 1,10,000/- இம்முறை வீராங்கனைகளுக்கு வழங்கப்பட்டது.

பெண்களை, செஸ் மட்டுமல்லாமல் ஏனைய விளையாட்டுக்களான கேரம், டென்னிஸ் முதலியவற்றிலும் கோல்டன் ஸ்கொயர்ஸ் பெண்கள் சங்கம் உற்சாகப்படுத்தி வருவது குறிப்பிடத் தக்க அம்சமாகும்.

சதுரங்க உலக வரலாற்றில், ரிக்கார்டு ஏற்படுத்திய ஆறாவது ஆசிய மகளிர் சதுரங்க சாம்பியன் ஷிப்பின் குறிப்பிடத்தக்க சிறப்பம்சங்கள் --

- ஒரு பெண்கள் சங்கத்திடம், பெண்களுக்கான, ஆசிய அளவிலான இப்போட்டியை உலக சதுரங்கக் கழகமும், இந்திய சதுரங்கக் கழகமும் இணைந்து வழங்கியது இதுவே முதல் தடவையாகும்.
- 6 இன்டர் நேஷனல் வுமன் மாஸ்டர்களும் (IWM) 3 வுமன் ஃபிடே மாஸ்டர்களும் (WFM) பங்கு பெற்றதால் இறுதிச் சுற்று வரை பலத்த போட்டி இருந்தது.
- தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த சபீரா சானான் இன்டர் நேஷனல் வுமன் மாஸ்டர் தரம் தகுதி பெற்றார்.
- முதல் பரிசு பெற்ற தாமின் உபி தர்மயானாவிற்கு சாம்பியன்ஷிப் கேடயத்தை ஏ.வி.ஆர். கும்பகோணம் சில்வர்ஷாப், திரு. சஞ்சய் தர்சனம் வழங்கினார்.
- IWM தரம் பெற்ற சபீரா சானாவிற்கு, நரசுஸ் காப்பி திரு. சாரதி அவர்களின் மறைந்த துணைவியார் திருமதி வசந்தா சாரதி அவர்களின் நினைவுப் பரிசாக கேடயம் வழங்கப்பட்டது.

ஸ்ரீமதி ஜகன்னாதன்,
(செயலாளர், கோல்டன் ஸ்கொயர்ஸ் விமன்ஸ் அசோசியேஷன்)



உன் ஆடைகள் சரியாக பராமரிக்கப்படுகிறதா என்று பாருங்கள். ஜட்டி, சாக்ஸ், ஷிம்மி போன்ற உடைகள் உடலுடன் சேர்ந்து போடக்கூடிய துணிகள். நாம் வேலைக்காரர்களிடம் துணி துவைக்கப் போடுகிறோம். நிறைய சோப் பவுடர் அல்லது சோப் கட்டிகளை கொண்டு அதிக நுரை வரும்படி போடுவதில் பிரயோஜனம் இல்லை. சோப் துணிகளை நன்றாக அலசுகிறார்களா? என்று முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டும். இவைகளை நன்றாக அலசவிட்டால் சோப் துண்டுகள் அடியிலேயே தங்கி விடுகின்றன. அதை தினமும் போடும் குழந்தைகளுக்கு நாளாவட்டத்தில் அரிப்பு ஏற்படுகிறது. நாம் அரிப்பை தோல் வியாதி என்று நினைத்துக் கொண்டு டாக்டர்களிடம் ஓடுகிறோம். உன் ஆடைகளை நன்றாக அலசி வெயிலில் காயவைத்தால் உடலுக்கும் நல்லது. துணிகளும் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

— [illegible]

இன்னுமா வாடகை வீடு



காசி குரூப் ஹவுசிங் பெனிபிட் ஸ்கீம்

ரூ.1,650/- முதல் ரூ.10,000/- வரை மாதத் தவணைகளாக செலுத்தி குலுக்கல் மூலம் 300 முதல் 1,000 சதுர அடிகள் வரையிலுள்ள வீட்டினை தேர்ந்தெடுத்து சொந்த வீடாக்கிக் கொள்ளலாம். மீதித் தொகையை வாடகை போல் வீட்டில் இருந்து கொண்டே செலுத்தலாம்.

அறிவிப்பு விலை உயர்வு!!

7-12-96 முதல் ஒரு சதுர அடியின் விலை கீழ்கண்டவாறு உயர்கிறது

சென்னை	: ரூ. 600 - ரூ. 700
பெங்களூர்	: ரூ. 1000 - ரூ. 1200
கோவை	: ரூ. 700 - ரூ. 750

6-12-96 -க்குள் பதிவு செய்பவர்களுக்கு முதல் நான்கு மாத தவணையில் **25% சிறப்பு தள்ளுபடி** வழங்கப்படும்.

எங்களிடம் வைப்பு நிதிக்கு

18% முதல்

27% வரை வட்டி

+ 1 கிராம் தங்க நாணயம்

+ 1% ஊக்க தொகை

வழங்கப்படும்

வீடு கிடைக்கும் இடங்கள்

சென்னை :

மதுரை :

திருச்சி :

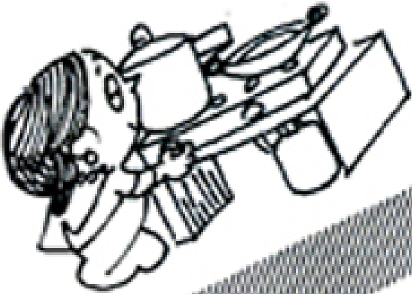
கோவை :

பெங்களூர் :

காசி ஹவுசிங் & டெவலப்மெண்ட் லிமிடெட்,
காசி பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

KGC

Dubai : Contact: Mr.Elanchezian, Marketing Officer, C/o Nada Al Zuhoor Trading Est., P.Box No.27857, Dubai, U.A.E. Tel: 00971 4 249354 Fax: 00971 4 221545



இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : ரெடி.ஃபுட்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

மல்டி மிக்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி	- 2 கப்
கடலை பருப்பு	- ½ கப்
பாசிப் பருப்பு	- ½ கப்
கோதுமை	- ½ கப்
வேர்க்கடலை	- ½ கப்
முந்திரி	- 50 கிராம்
பாதாம்	- 50 கிராம்
வெல்லம்	- ¾ கிலோ
நெய்	- ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலக்காய்	- 10







செய்முறை :

பச்சரிசியை களைந்து வடிகட்டி வெயிலில் காயவைத்து வெறும் வாணலியில் லேசாக வறுக்கவும். (சிவக்கக் கூடாது). கடலை பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, தோல் நீக்கிய வேர்க்கடலை இவற்றைத் தனித்தனியாக பச்சை மணம் போக லேசாக சிவக்காமல் வறுத்துக் கொள்ளவும். கோதுமையை நன்கு சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் வெல்லத்தை இட்டு சிறிது நீர்விட்டு கம்பிப் பாகாக ஆக்கிக் கொள்ளவும். அதில் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசி, பருப்புகள், முந்திரி, பாதாம் இவை எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கிளறி நெய்யையும் விட்டுக் கிளறி ஆறவிடவும்.

ஆறிய பருப்புகளை உதிரிகளாக்கி மிக்ஸியிலிட்டு நைசாக அரைத்துக் கொண்டால் மல்டி மிக்ஸ் கிடைக்கும். இந்த மல்டி மிக்ஸ் பவுடரை மூடியிட்ட பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டால் எளிய முறையில் இனிப்புகளை ஒரு நொடியில் செய்யலாம்.

பாயசம் : நான்கு கப் நீரைக் கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு கப் மாவை இரண்டு கப் நீரில் கரைத்து விட்டு தேவையான பாலும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, முந்திரி, திராட்சையை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்த்தால் சுவையான பாயசம் ரெடி.

இனிப்புக் கொழுக்கட்டை : இரண்டு கப் மாவுடன், ஒரு கப் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து சிறிது நீர்விட்டு கெட்டியாகப் பிசைந்து கொழுக்கட்டைகளாக பிடித்து ஆவியில் வைத்து வேகவைத்தால் மிருதுவான கொழுக்கட்டை கிடைக்கும்.

வெல்ல அடை : இரண்டு கப் மல்டி மிக்ஸ் மாவுடன் ஒரு கப் தேங்காய் துருவல் சிறிது நீர் சேர்த்துப் பிசைந்து அடைகளாகத் தட்டி சூடான கல்லில் நெய்விட்டுச் சுட்டெடுத்து சுவையான அடைகள் செய்யலாம்.

இனிப்பு முறுக்கு : இரண்டு கப் மாவுடன், ஒரு சிட்டிகை பேக்கிங் சோடா, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெய் இவற்றைச் சேர்த்து நீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து முறுக்கு அச்சிலிட்டு முறுக்குகளாக பிழிந்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் இனிப்பு முறுக்குகள் கிடைக்கும்.

பழ அப்பம் : நன்கு கனிந்த மஞ்சள் வாழைப்பழங்கள் இரண்டினை மிக்ஸியில் இட்டு அரைத்து இரண்டு கப் மாவு சேர்த்து கலந்து தேவையான நீரும், ஒரு சிட்டிகை சமையல் சோடாவும் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்திலிட சிறிது கெட்டியாகக் கரைத்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து சூடான எண்ணெயில் விட்டு சிறு சிறு அப்பங்களாகப் பொரித்தெடுத்தால் சுவையான மணமான அப்பங்கள் கிடைக்கும்.

இனிப்பு இடியாப்பம் : தேவையான அளவு மாவை வெந்நீர் விட்டுப் பிசைந்து இடியாப்ப அச்சிலிட்டுப் பிழிந்தால் சுவையான இனிப்பு இடியாப்பம் தயார்.

இந்த மல்டி மிக்ஸ் மாவை உங்கள் விருப்பப்படி மேலும் பலமுறைகளில் உபயோகித்து பல இனிப்புப் பண்டங்களைப் பெறலாம். இந்த மாவில் பருப்புகள் வறுத்துப் பொடித்து, வெல்லமும் சேர்த்திருப்பதால் பல மாதங்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

இதை நாம் எப்போதும் ரெடியாக வைத்திருப்பதால் நமது வேலையும் நேரமும் மிச்சமாகும்.

—சத்தியபாமா கிருஷ்ணபிள்ளை, தக்கலை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

ஸ்நாக்ஸ் மிக்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசி	- ¼ லிட்.
பச்சரிசி	- ¼ லிட்.
பாசிப்பருப்பு	- 200 கிராம்
கடலைப்பருப்பு	- 200 கிராம்
சீரகம்	- 1 ஸ்பூன்
பூண்டுப் பருப்பு	- 2
மிளகாய் வற்றல்	- 6
உப்பு	- 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயத்தூள்	- 1 ஸ்பூன்

செய்முறை :

அரிசி, பருப்புவகைகளை இளஞ்சூடாக வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு மீதியுள்ள சாமான்களை கலந்து கொண்டு, மிஷினில் நைசாக அரைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

மேற்கண்ட ரெடிமேடு மாவுடன் தேவையான

உடலை இளைக்கச் செய்யும் சோப்!

சோப்பு விளம்பரங்களில், சோப்பின் பெருமையைக் கூறிய பின், இது உங்கள் அழகு, சருமத்தின் பளபளப்பு இவற்றை அதிகரிக்கும் என்று கூறுவது வழக்கம். 'இந்த சோப்பை உபயோகியுங்கள், உங்கள் எடை குறைந்து கொடி உடல் அடைவீர்கள்' என்று கூறினால் எந்தப் பெண்தான் சந்தோஷமடைய மாட்டாள். இப்படி ஒரு சோப்பை ஜப்பான் அறிவித்திருக்கிறது. மெல்லியதான கடற்பாசி மற்றும் கடல் தாவரங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இந்த சோப் உடல் கொழுப்பை குறைக்கும் என்று விளம்பரம் செய்துவிட்டனர். ஒரு சோப் 30 டாலர் என்று (1 டாலர் சுமார் 32 ரூபாய்க்கு மேல்) விற்றாலும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாங்க ஜப்பானியப் பெண்கள் தயாராகி விட்டனர். மெல்லிய சிறுத் துவாரங்களில் உள்ள திறப்புகள் மூலம் அழுக்குகளை அகற்றி, உடலில் உள்ள அதிகப்படி கொழுப்பை உடலை விட்டு நம்மை கூடாது என்று கூறுகிறது விளம்பரம். இது எவ்வளவு தூரம் உண்மையோ, சோப்பு என்னவோ பிரபலமாகிவிட்டது!



நன்றி : [illegible]

நகல் : கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்

வீட்டில் மிக்ஸர் செய்யும் பொழுது காராபூந்தி உப்பிக் கொண்டு முத்து முத்தாக வருவதற்கு கடலைமாவு 1 அளவும், அரிசி மாவு 1 அளவும், தூள் சமையல் சோடாவும் கலந்து அதில் 2 கரண்டி காய்ந்த எண்ணெயை ஊற்றி நன்கு கலந்து பின் நீர்சேர்த்து தோசை மாவு பதத்திற்கு கரைத்து பூந்தி தேய்த்தால் கரகரவென்று முத்து முத்தாக இருக்கும். தேவையானால் சிகப்பு, பச்சை கலர் சேர்த்து கலர் முத்துக்கள் (பூந்தி) செய்யலாம். மிக்ஸர் கலர்புல்லாக இருக்கும்.

பி.கு. : மிக்ஸர் செய்து டப்பாவில் வைத்தபின் அதில் கை போடாமல் கரண்டியால் எடுத்தால் ஒரு மாதமானாலும் மிக்ஸர் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

— மீரா



அளவு எடுத்துப் போட்டு தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கொண்டு முறுக்கு அச்சில் போட்டு முறுக்கும் பிழியலாம். இந்தப் பவுடரை பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொண்டு பஜ்ஜி போடலாம். புளித்த மோரில் கரைத்துக் கொண்டு அடை வார்க்கலாம். வெங்காயச்சாறு விட்டுப் பிசைந்து முந்திரியைக் கலந்து முந்திரி, வெங்காயப் பகோடா போடலாம்.

— மரகதம், சென்னை - 87.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

ரெடிபாத்

தேவையான பொருட்கள் :

புளி	- 100 கிராம்
மிளகாய்வற்றல்	- 15
உ. பருப்பு	- 2 ஸ்பூன்
க. பருப்பு	- 8 ஸ்பூன்
உப்பு	- ½ டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயத்தூள்	- ¼ ஸ்பூன்
வெந்தயத்தூள்	- ½ ஸ்பூன்
வறுத்த எள்ளுப் பொடி	- ½ ஸ்பூன் அல்லது 1 ஸ்பூன்

ரெடிபாத் மிக்ஸ்

செய்முறை :

வாணலியை நன்றாகச் சூடாக்கிப் புளியை வறுத்துக் கொள்ளவும். உப்பையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதே வாணலியில் பருப்பு வகைகளையும், மிளகாயையும் வறுத்து எடுத்து வைக்கவும். மிக்ஸியில் பருப்பு வகைகளையும் மிளகாயையும் சேர்த்து அரைத்துத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். புளியையும் உப்பையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டு அரைத்த பருப்பு வகைகளை அதனுடன் சேர்த்து ஒரு ஓட்டு ஓட்டி வைக்கவும். கடைசியாக எள்ளுப்பொடி, வெந்தயப்பொடி, பெருங்காயத்தூள் அனைத்தையும் சேர்த்து அரைத்து வைக்கவும். இதனுடன் வறுத்த தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து அரைத்து விடவும். இதுவே 'ரெடிபாத் மிக்ஸ்' ஆகும். இதை ஈரமில்லாத ஜாடியிலோ, பாட்டிலிலோ போட்டு மூடி வைக்கவும்.

ரெடிபாத்

செய்முறை :

பொலபொலவென சாதத்தை வடித்து வாயகன்ற தட்டில் போட்டு, அதன் மீது 'ரெடிபாத் மிக்ஸ்' பொடியைத் (தேவையான அளவு) தூவவும். எண்ணெயைக் காய்ச்சியோ (அல்லது பச்சை நல்லெண்ணெய் வாசனை பிடித்தவர்கள்) பச்சை எண்ணெயாகவோ ஊற்றிக் கலக்கவும். 'ரெடிபாத்' தயார்! தொட்டுக் கொள்ள கூட அப்பளமோ, சிப்ஸோ போதும்.

— லக்ஷ்மி ராகவன், கோவை - 6.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ரெடிஃபுட் (தேங்காய் மாவு)

'தேங்காய்மாவு' ஓர் சத்தான 'ரெடிஃபுட்' ஆகும். நமக்கு ஒழிந்த பொழுது இம்மாவைத் தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். வெகு நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும். பிரயாணத்திற்கும், உபவாசத்திற்கும் மிகச் சிறந்த 'ரெடிஃபுட்' ஆகும். குழந்தைகளும், வயோதிகர்களும் கூட விரும்பி உண்ணும் உணவாகும். ஜீரணத்திற்கும் எளிதானது.

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி	- 4 கப்
முற்றின தேங்காய்	- பெரிதாக ஒன்று

செய்முறை :

அரிசியை நன்கு களைந்து உலர்த்தி, முறுக்குக்கு அரைப்பது போல ஈர அரிசி அரைக்கும் மிஷினிலோ, அல்லது மிக்ஸியிலோ அரைத்துச் சலித்து நைஸ் மாவாக எடுத்துக் கொள்ளவும். முறுக்கு மாவு போல சரப்பரத்துடன் இருக்க வேண்டும். அரிசி நன்கு காய்ந்த பிறகு அரைக்கக் கூடாது.

தேங்காயைப் பூத்துருவலாகத் துருவிக் கொள்ளவும். தேங்காய்த்துருவல் கனமாக இருந்தால் மிக்ஸியில் துருவலைத் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எடுக்கவும்.

மாவையும், தேங்காய்த்துருவலையும் நன்கு கலக்கவும்.

கலந்த மாவை சிறிது சிறிதாக வாணலியில் இட்டுப் பொன்நிறமாகும் வரை வறுக்கவும். மாவு சிவந்தும் நடு நடுவே தேங்காய் பொரிந்தும் காணப்படும். இதுவே 'தேங்காய் மாவு'.

தேவையான பொழுது இம்மாவைச் சிறிது ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு, தேவையான சர்க்கரை (அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப) சேர்த்து, பால் விட்டு ஸ்பூனால் கலக்கவும். கெட்டியாக (இட கனமாக) ஸ்பூனில் எடுத்துச் சாப்பிடும் பதம்வரை பால் ஊற்றிக் கலக்கலாம்.

பால், சர்க்கரை விரும்பாதவர்கள், மோர், உப்பு சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

— ஏ. பட்டம்மாள், சென்னை - 83.

❑ கதவுகளை பெருக்கக்கூடாது. அதிருஷ்டத்தையும் சேர்த்து பெருக்கி விடுவோம்.

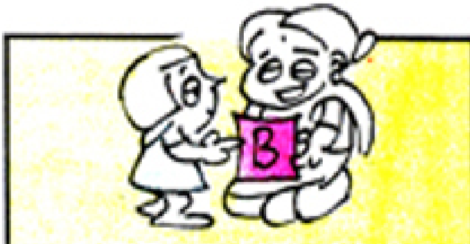
❑ துடைப்பத்தை மிதிப்பது கட்டிலின் மீது சாய்த்து வைப்பது துக்கத்தைக் கொண்டு வரும்.

❑ பழைய துடைப்பத்தை எடுத்துக் கொண்டு புது வீட்டிற்குப் போகக் கூடாது.

❑ புதிதாக ஒரு வீட்டிற்குக் குடி போகும் முன் ஒரு ரொட்டியையும், ஒரு புது துடைப்பத்தையும் அனுப்பிவிட வேண்டும்.

என்ன இதெல்லாம் நம் ஊர் வழக்கங்கள் என்றா நினைத்தீர்கள்? ஏமாந்தீர்கள். அமெரிக்காவில் உள்ள சில இன மக்களின் நம்பிக்கைகள்தான் இவை!

தகவல் : கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்



எனது இரண்டு வயது மகள் மிகவும் சுட்டி. எதை எடுத்தாலும் ஒப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பாள். அவளுக்கு நான் முதன் முதலில் ABCD எழுத்துக்களை உச்சரித்து புத்தகத்தில் காண்பித்தேன். B எழுத்தைப் பார்த்ததும் மூக்குக் கண்ணாடி என்று சொல்லிவிட்டுச் சிரித்தாள். B எழுத்தை திருப்பிப் பார்க்கும் பொழுதுதான் எனக்குப் புரிந்தது.

— நாகலட்சுமி நாகராஜன்

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ப்ரெட் தயிர்வடை

தேவையான பொருட்கள் :

மில்க் ப்ரெட்	- 1 பாக்கெட்
பச்சை மிளகாய்	- 5
தயிர்	- 1 கப்
கொத்துமல்லி	- சிறிது
உப்பு, எண்ணெய்	- தேவைக்கேற்ப

செய்முறை :

ப்ரெட்டைச் சுற்றியுள்ள சிவந்த பகுதியை வெட்டி எடுத்து விடவும். பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், உப்பு, கொத்துமல்லி தழை சேர்த்து மீதியை சிறிது நீர் தெளித்துப் பிசையவும். கடாயில் எண்ணெய் காய வைத்து வடையாக தட்டிப் போட்டு எடுக்கவும். சிவந்த வடையை தாளித்த தயிரில் போட்டு, சிறிதளவு கொத்துமல்லி தழை, வீட்டில் இருக்கும் காரா பூந்தி, ஓமப்பொடி தூவி, தட்டில் வைத்துச் சாப்பிட தரவும். ரெடிஃபுட் ரெடி.

எல்லோர் வீட்டிலும் ப்ரெட்டும் தயிரும் ரெடியாக இருக்கும். பசியுடன் வரும் குழந்தைகளுக்கோ, கணவருக்கோ, நிமிடத்தில் தயார் செய்து தந்து விடலாம். ப்ரெட் ரோஸ்ட், சாண்ட்விச் என்று சாப்பிட்டு அலுத்துப் போனவர்களுக்கு இந்த ப்ரெட் தயிர் வடை மிகவும் பிடித்து விடும். தயாரித்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டால் ஜில்லென்று எப்போதும் சாப்பிடலாம்.

— ஆர். சந்தா பிரியா, சென்னை - 14.

ஆஸ்துமா, ஈஸ்னோபீலியா, சர்க்கரை வியாதியா? புற்றுநோய், சிறுநீரகக் கோளாறு, மூட்டுவலி, அல்சருக்கும் இனி கவலையே வேண்டாம்!

[illegible]

[illegible] (Histamine) [illegible] (Allergy) [illegible] (Side effects) [illegible]



J.V.G.சேகர்

Dr. J.V.G.SEKAR, B.A., B.L., Ph.D.
GANDHIJI NATURE CURE CENTRE
23-D, NORTH BOAG ROAD,
(MANDHIRA APARTMENTS)
T.NAGAR, MADRAS - 600 017, PH: 8257059, 8257462



S.மதுரம்

வெளியூர் முகாம்களில் மருத்துவரை சந்திக்க

1-ந் தேதி, 15-ந் தேதி	சென்னை	காலை 10 to 1 மணி வரை, [illegible] ☎ 8257059, 8257462
2-ந் தேதி	காஞ்சிபுரம்	காலை 11 to 12, [illegible] ([illegible]), 5/4, [illegible] ☎ 24348
2-ந் தேதி	பாண்டிச்சேரி	மாலை 5 to 7, [illegible] ☎ 37235
3-ந் தேதி	கடலூர்	காலை 9 to 11, [illegible] ☎ 30707, 30717
3-ந் தேதி	சிதம்பரம்	மதியம் 2 to 3, M.A.T. [illegible] 24-27, S.P. [illegible] ☎ 22457
3-ந் தேதி	மயிலாடுதுறை	மாலை 5 to 6, [illegible] 15-A [illegible] ☎ 24329
4-ந் தேதி	கும்பகோணம்	காலை 9 to 11, [illegible] ☎ 21794, 21795
4-ந் தேதி	தஞ்சாவூர்	மதியம் 2 to 4, [illegible] ☎ 30021
5-ந் தேதி	திருச்சி	காலை 9 to 11, [illegible] ☎ 460545
5-ந் தேதி	விழுப்புரம்	மதியம் 3.30 to 4.30, [illegible]
8-ந் தேதி	சேலம்	காலை 11 to 12, [illegible] ☎ 449331, 449333
8-ந் தேதி	ஈரோடு	மாலை 4 to 5, [illegible] ☎ 70761
9-ந் தேதி	கோயம்புத்தூர்	காலை 9 to 11, [illegible] ☎ 302211
9-ந் தேதி	திண்டுக்கல்	மாலை 5.30 to 6.30, [illegible] ☎ 27017
10-ந் தேதி	மதுரை	காலை 9 to 11, [illegible] ([illegible]) ☎ 743941
10-ந் தேதி	திருநெல்வேலி	மாலை 5 to 6, [illegible] ☎ 23234
11-ந் தேதி	நாகர்கோவில்	காலை 9 to 11, [illegible] PWD [illegible] ☎ 32774
11-ந் தேதி	விருதுநகர்	மாலை 3 to 4, [illegible] ☎ 45637
12-ந் தேதி	கரூர்	காலை 9.30 to 11, [illegible] ☎ 60122
12-ந் தேதி	நாமக்கல்	மதியம் 2 to 3, [illegible] ☎ 20433
14-ந் தேதி	பெங்களூர்	காலை 9 to 1, [illegible] ([illegible]) ☎ 2266374, 2873013 Resi: 2281381
15-ந் தேதி	திருப்பத்தூர் N.A	மாலை 4 to 5, K.V.R. [illegible] ([illegible]) ☎ 20847, 20882
16-ந் தேதி	வேலூர் N.A	காலை 10 to 12, [illegible] ([illegible]) 16, [illegible] ☎ 23060
15-ந் தேதி	சென்னை	காலை 10 to 1, [illegible] ☎ 8257059, 8257462

தகவல்: [illegible] "[illegible]" "[illegible]" [illegible]

சிறப்புக் குறிப்பு: சிங்கப்பூர், மலேசியா, டில்லி, பம்பாய், திருவனந்தபுரம், ஹைதராபாத், திருப்பதி ஆகிய இடங்களில் வசிப்பவர்களும் நேரில் (அ) தபால் ஆலோசனையும் மருந்தினையும் பெறலாம்.

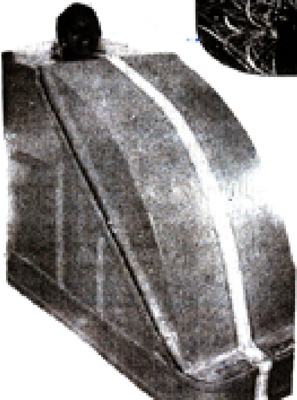
MADHURA

உடல் ஊனமுற்றோர் பயில அழகுக்கலை மையம்

தென்காசியிலிருந்து 3 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள சிறு கிராமமான இலஞ்சியில் உடல் ஊனமுற்ற பெண்களுக்கான ஒப்பனைக்கலை பயிற்சி மையம் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் காஸ்மெட்டாலஜி அண்ட் பியூட்டி கல்ச்சர், 7, ஜூபிலி ரோடு, இலஞ்சி - 627 805 என்ற பெயரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. பாரதத்திலேயே இந்த வகையில் முதலாவது என்ற பெருமையை இந்நிறுவனம் பெற்றுள்ளது. தமிழக அரசின் சமூக நலத்துறையின் உதவியுடன் இந்நிறுவனம் நடத்தப்பட்டு வருகிறது. பிளஸ் 2 படித்து முடித்த உடல் ஊனமுற்ற மாணவிகள் 9 பேர் முதலில் இந்நிறுவனத்தில் சேர்க்கப்பட்டனர். ஓராண்டு கால டிப்ளமோ பயிற்சி தமிழக அரசின் தொழில் பயிற்சி கல்வி இயக்குனரால் தேர்வுகள் நடத்தப்பட்டு தேறிய மாணவிகளுக்கு டிப்ளமோ கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

சுமார் இரண்டு லட்சம் ரூபாய் செலவில் எல்லாவித பயிற்சிக்கும் வசதிகளுடன் இம்மையம் துவக்கப்பட்டுள்ளது. முக அழகு, கண் புருவ அழகு, கூந்தல் அழகு, கைநகங்களில் அழகு, கால் பாதங்கள், தேவையற்ற ரோமங்களை அகற்றுதல், லேசர் சாயம், பருக்களை நீக்குதல், மருதாணி இட்டுக் கொள்ளுதல் ஆகியவை மாணவிகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டுகின்றது. இங்கு உபயோகப்படுத்தப்படும் அழகுப் பொருட்களின் பவுடர், ஷாம்பு, முக அழகு





க்ரீம் போன்ற எல்லாம் மூலிகைகளால் ஆனது. இந்த மையத்தின் ஜிம்மில் (பாதங்களை அழகுபடுத்து) டிரெட்மில் (இருந்த இடத்தில் இருந்தே நடந்து செல்லல், சைக்கிள், ஜுவார்பூரியல் டேபிள் (முட்டு வலி நீங்க), வைப்ரேட்டர் (உடலில் வேண்டாத சதைப்பகுதிகளை குறைக்க, நீராவிக்குளியல் சாதனம்) ஆகியவை உள்ளன. இந்த மையத்தில் ஷாம்பு, கால் பித்த வெடிப்பிற்கான மருந்து கிரீம்,



ஆகியவை மாணவிகள் தங்கள் பயிற்சியில் ஒரு பகுதியாக தயார் செய்கின்றனர்.

மாணவிகளுக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் மாதத்தில் தேர்வுகள் தொழிற்பயிற்சி கல்வி இயக்குனரால் நடத்தப்படுகின்றது. இந்த மையத்தில் உலக ஊனமுற்றோர் தினத்தன்று இந்தப் பகுதியில் உள்ள பள்ளிகளில் படித்து வரும் உடல் ஊனமுற்ற மாணவ மாணவியருக்கு விளையாட்டுப் போட்டி, சித்திரம் வரைதல் போன்ற போட்டிகள் நடத்தப்பட்டு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது.

தேர்ச்சி பெற்ற மாணவிகளில் இரண்டு பேர் சுயமாகவே ஒப்பனை நிலையம் ஆரம்பித்து தொழில் புரிந்து வருகின்றனர். இந்த பயிற்சி நிலையம் நடத்தும் அறக்கட்டளை தென்காசியில் ஒப்பனை நிலையம் ஆரம்பித்து அதில் தேர்ச்சி பெற்ற இரண்டு மாணவிகளுக்கு வேலை வாய்ப்பும் அளித்துள்ளது.

"ஒப்பனைக் கலை பயிற்சி நிலையம் கிராமங்களில் ஆரம்பித்து, கிராமங்களில் இருக்கும் உடல் ஊனமுற்ற மாணவிகளுக்கு ஓர் ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற இலட்சியத்தில் இந்தப் பயிற்சி நிலையம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது" என்கிறார் இந்நிறுவனத்தின் இயக்குநர் திருமதி சிவஞானம்.

சென்னை சைதாப்பேட்டை மகளிர் சங்கம் தங்களின் 25-வது ஆண்டு விழாவை சமீபத்தில் வெகு சிறப்பாகக் கொண்டாடியது. வி.ஜி. சந்தோஷம், ரேவதி பரிசளிப்பு விழாவிற்கு வந்திருந்தனர். பலதுறைகளில் சிறந்த பெண்மணிகளை அழைத்து கௌரவித்தனர். "இம்மன்றத்தின் தலைவி சாந்தா இராமானுஜம் தமக்கே உரிய இனிய பண்போடு அனைவரையும் அரவணைத்துச் செல்வதே இம்மன்றத்தின் வெற்றிக்குக் காரணம்" என்றனர் அனைவரும்.



• படத்தில் பாலரமணி, ஆண்டாள் பிரியதர்சினி தம்பதிகளுக்குப் பாராட்டு.

கடுமையான வெயிலுக்குப் பிறகு மழை. உழைப்பிற்கு நடுவில் சிறிது ஓய்வு வரவேற்கத் தகுந்த மாற்றங்கள். வாழ்க்கையில் நல்ல மாற்றங்கள் மனத்திற்கு சந்தோஷத்தைத் தரும். அதே போல்தான் சமையலும்! ஒரே மாதிரி சமைக்காமல் வகை வகையாகச் செய்யும் போது, சுவையும் கூடுகிறது.

மாற்றம் சுவை தரும்!



குடும்பத்தினரையும் மகிழவைக்கிறது. முதலில் கத்தரி ாயை எடுத்துக் கொள்வோம்!

கத்தரிக்காய் - உருளைக்கிழங்கு கறி

தேவையான பொருட்கள் :

கத்தரிக்காய்	-	¼ கிலோ
உருளைக்கிழங்கு	-	¼ கிலோ
கடுகு	-	½ டீஸ்பூன்
வரமிளகாய்	-	3
பெருங்காயம்	-	1 சிட்டிகை
மஞ்சள்தூள்	-	¼ டீஸ்பூன்
தனியா பொடி	-	½ டீஸ்பூன்
சீரகப் பொடி	-	½ டீஸ்பூன்
காரப் பொடி	-	½ டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	-	சிறிதளவு
எண்ணெய்	-	2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம், வரமிளகாய் தாளிக்க வேண்டும். பிறகு நீளத்துண்டங்களாக நறுக்கிய கத்தரிக் காயைப் போட்டு கடையாமல் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் வதக்க வேண்டும். வதங்கிய பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு நீளமாக, மெல்லியதாக நறுக்கிய உருளைக் கிழங்கைப் போட்டு கடையாமல் பொன்னிறமாக வதக்கவும். வதங்கிய பிறகு மஞ்சள் தூள், தனியா தூள், சீரகத்தூள், காரப் பொடி போட்டுக் கலந்து, கத்தரிக்காயையும் போட்டுக் கலந்து தேவையான உப்பு சேர்த்து



கவனிப்பாரற்று பூச்சி
பிடித்த கடலை மாவைக்
கீழே கொட்டாமல்
வெள்ளி விளக்குகளைத்
தேய்த்தேன். ஒரே
பளிச்தான் போங்கள்!
— ஆனந்தவல்லி



கறிவேப்பிலை சேர்த்து எடுத்து வைக்கவும். இது வித்தியாசமானது சப்பாத்திக்கு ஏற்றது.

கத்தரிக்காய் சப்ஜி

தேவையான பொருட்கள் :

நல்ல பெரிய கத்தரிக்காய் - 1 (¼ கிலோ அளவு)
பெரிய வெங்காயம் - 2
இஞ்சி - 1 அங்குலத்துண்டு
பூண்டு - 2 அல்லது 3 பல்
பழுத்த தக்காளி பெரியது - 1
பச்சை மிளகாய் - 2
மிளகாய் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
கொத்துமல்லி - சிறிதளவு
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

முதலில் கத்தரிக்காயை எண்ணெய் தடவி, நெருப்பில் வாட்டி, தோலுரித்து, மசித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு மூன்றையும் போட்டு வதக்க வேண்டும். பிறகு கீறிய பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, காரப்பொடி போட்டு வதக்கி, மசித்த கத்தரிக்காய் போட்டு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். நன்றாக சேர்ந்து வரும் பொழுது பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி போட்டு இறக்கவும். பூண்டுக்குப் பதிலாக பெருங்காயமும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இது பூரி, சப்பாத்திக்கு ஏற்றது.

கத்தரிக்காய் க்ரேவி :

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சைக் கத்தரிக்காய் - ¼ கிலோ
வெங்காயம் பெரியது - 2
தேங்காய் - ½ மூடி
புளி - ஒரு எலுமிச்சம் பழ அளவு
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்
காரப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்
சீரகம் - ¼ டீஸ்பூன் (தாளிக்க)
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
(வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்)

செய்முறை :

முதலில் தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளவும். தேங்காயையும், வெங்காயத்தையும் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கத்தரிக்காய் நீளமாக இருந்தால் அதனை மூன்று பாகமாக வெட்டி, ஒவ்வொரு பாகத்தினையும் ஒரு பகுதியில் பச்சை மிளகாய் கீறுவது போல் நான்காகக் கீறவும். துண்டுகளாக ஆக்கக்கூடாது. முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம் தாளித்து அரைத்த விழுதைப் போட்டு வதக்கவும். பிறகு புளியைக் கரைத்து விட்டு, கத்தரிக்காயைப் போட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள், காரப்பொடி போட வேண்டும். கத்தரிக்காய் வெந்து புளி வாசனை போகக் கொதித்த பிறகு வறுத்துப் பொடி செய்த சீரகப்பொடி போட்டு இறக்கவும். இது சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும், சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும் நன்றாக இருக்கும்.

— ஜெயந்தி ஸ்ரீ. சுந்தர்.

"கை வைத்தியம்" என்பது பாரம்பரியம் மிக்க அற்புதமான நமது மருத்துவக் கலையாகும். இதுவே வீட்டு வைத்தியம் என்றும், பாட்டி வைத்தியம் என்றும் தமிழ் மருத்துவம் என்றும், சித்த வைத்தியம் என்றும் அழைக்கப்பட்டு நமக்கு மிகவும் பயன்பட்டு வரும் மருத்துவமாகும். இம் மருத்துவத்தில் பின் விளைவுகளோ, பக்க விளைவுகளோ இல்லாததோடு குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலனையும் தரக் கூடியது. இதன் பயன் வாசகிகளுக்கும் கிட்டட்டும் என்ற விருப்பத்தில் திருச்சி தென்னூரில் பிரியா நர்சிங் ஹோம் நடத்தி வரும் பிரபல சித்த மருத்துவ

வீட்டிலேயே கைவைத்தியம் செய்யலாமே!



நிபுணரும், ஜனாதிபதியின் கௌரவ சித்த மருத்துவ ஆலோசகருமான டாக்டர் இரா. கண்ணன் (போன் : 468565) அவர்களைக் கேட்டோம். இங்கு அவர் நம் வாசிகளின் கேள்விகளுக்கும் பதில் அளிக்கிறார் :

1. பரிசு பெறும் கேள்வி

கேள்வி : நான் திருச்சி பெண்கள் கல்லூரியில் இளங்கலை இறுதியாண்டு படிக்கிறேன். எனக்கு சிறுவயதில் இருந்தே அடிக்கடி தலைவலி வருகிறது. சில சமயங்களில் வாந்தியும் வருகிறது. தலைவலி கடுமையாக இருப்பதால் படிப்பிலும் அதிக கவனம் செலுத்த இயலவில்லை. இந்தத் தலைவலி எதனால் வருகிறது டாக்டர்? இதற்கு சித்த மருத்துவ முறையில் எளிய மருத்துவம் கூறுங்களேன்.

— ஆர். சோபியா, திருச்சி - 1.

பதில் : தலைவலியை அனுபவிக்காத மனிதர்களே இருக்க முடியாது. ஆனால் தலைவலி என்றால் நாம் மிகச் சாதாரணமாக நினைத்து விடுகிறோம். ஏதோ கடைக்குச் சென்று ஒரு மாத்திரை வாங்கி விழுங்கி தற்காலிக நிவாரணத்திலேயே திருப்திப்பட்டுக் கொள்கிறோம். ஆனால் காலப் போக்கில் இதனால் மிகக் கடுமையான விளைவுகள் கூட ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. ஏனென்றால் தலைவலி என்பது சாதாரணமாக நமக்கு ஏற்படும் களைப்பில் இருந்து உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கும் மூளைப் புற்று நோய், மூளையில் ஏற்படும் ரத்தக் கசிவு, ரத்த உறைவு ஆகிய காரணங்களாலும் ஏற்படலாம்.

இங்கு தலைவலி ஏற்படுவதற்கான காரணங்களையும், அதற்கான வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளும் எளிய மருத்துவ முறைகளையும் குறிப்பிட்டுள்ளேன். பயன்படுத்திப் பாருங்களேன்!

தலைவலி ஏற்பட காரணங்கள் :

1. சாதாரண மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதால் தலைவலி உண்டாகும்.
2. மிகுதியான மனக்கவலை, சரியான தூக்கமின்மை, படபடப்பு, மனச் சோர்வு ஆகியவைகளினாலும் தலைவலி ஏற்படும்.
3. மூளையில் உள்ள ரத்தக் குழாய்கள் இயல்பாக அல்லது நோயின் காரணமாக திடீரென சுருங்கினாலும், விரிந்தாலும் தலைவலி

டாக்டர் இரா. கண்ணன்

அதிக பட்ச வருமானம். அதே சமயம் உங்கள் பணத்திற்கு மிக அதிக பட்ச பாதுகாப்பும் இருக்க வேண்டும். உங்களது இந்தத் தேவையை நன்கு உணர்ந்தவர்கள் நாங்கள்.

எனவே உங்கள் டெபாசிட்டுக-ளுக்கு அளிக்கப்படும் வட்டி விதத்தை 17.5% ஆக உயர்த்தி இருக்கிறோம். உங்கள் பணத்-துக்கு அதிக பாதுகாப்பும் உண்டு. எப்போதும் போல.

மிகவும் திருப்தி அடைந்துள்ள 2 லட்சம் டெபாசிட் தாரர்கள் சக்தி பைனான்ஸிடம் முழு நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார்கள்.

உங்கள் சேமிப்புக்குத் தேவை அதிக வட்டி, கூடுதல் பாதுகாப்பு. இவற்றுக்கு உறுதி அளிக்கிறது சக்தி பைனான்ஸ்.

இவ்வாறு அவர்கள் எங்களிடம் வைத்துள்ள மொத்த டெபாசிட் தொகை ரூ. 200 கோடி. தவிர, சக்தி பைனான்ஸ்-க்கு பக்க பலமாக இருப்பவை ரூ.1000 கோடி மதிப்புள்ள சக்தி நிறுவனங்கள். உங்களுக்கும் கூட இவை பக்க பலம்தான்.

இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் தகுதிச் சான்றிதழைப் பெற்றுள்ள ஒரு சில வங்கிகளல்லாத நிதி நிறுவனங்களுள் சக்தி பைனான்ஸும் ஒன்று.

இன்றே எங்களிடம் டெபாசிட் செய்யுங்கள். நிம்மதி பெறுங்கள்.

சக்தி பைனான்ஸ்

23.10.96 முதல் திருத்தப்பட்டுள்ள வட்டி விதங்களில் டெபாசிட்டுகளை ஏற்கிறது.

குமுலேட்டிவ் டெபாசிட்

காலம் (மாதங்களில்)	முதிர்வு தொகை (ரூ. 1000த்திற்கு)	ஆண்டு வருவாய் %
12 மாதங்கள் + 1 நாள்	1,161	16.06 %
18 மாதங்கள்	1,269	17.93 %
25 மாதங்கள்	1,407	19.54 %
30 மாதங்கள்	1,525	21.00 %
36 மாதங்கள்	1,684	22.80 %

ஃபிக்செட் டெபாசிட்

காலம் (மாதங்களில்)	வட்டி விதம்
12 மாதங்கள் + 1 நாள்	15.00 %
18 மாதங்கள்	16.00 %
25 மாதங்கள்	16.50 %
30 மாதங்கள்	17.00 %
36 மாதங்கள்	17.50 %

(இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் விதிமுறைப்படி) டெபாசிட்டுகளின் மீது புரோக்கரேஜ் அளிக்கப்படும்.
12 மாதங்கள் + 1 நாள் / 18 மாத டெபாசிட்டுகளுக்கு - டெபாசிட் தொகையில் 1.5% ஊக்கத்தொகை.
25/30/36 மாத டெபாசிட்டுகளுக்கு - டெபாசிட் தொகையில் 2.0% ஊக்கத்தொகை.

சக்தி ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்

பதிவு அலுவலகம் : 475, டாக்டர் நஞ்சப்பா சாலை, கோயம்புத்தூர் - 641 018.

சக்தி ஃபைனான்ஸ். வங்கிகளுக்கு இணையான பாதுகாப்பு.

மேலும் விபரங்களுக்கு தி ஹிந்து மற்றும் தினமலரில் 23.10.1996 அன்று வெளியான சட்டபூர்வமான விளம்பரத்தைப் பார்க்கவும்.

உண்டாகும்.

4. மூளையில் புற்று நோய்க் கட்டிகள் வளர்ச்சியடைந்து நரம்புகளை அழுத்துவதாலும் தலைவலி உண்டாகும்.

5. காது, மூக்கு, தொண்டை, பல் முதலியவைகளைத் தாக்கும் தொற்றுகளின் காரணமாகவும் தலைவலி உண்டாகும். காதில் சீழ் வடிந்து கொண்டு இருப்பவர்களுக்கும், மூக்கை ஒட்டிய காற்றறைகளில் சீழ் பிடிப்பவர்களுக்கும் இதனைத் தொடர்ந்து தொற்றின் காரணமாக தலைவலி உண்டாகும்.

6. முகத்தில் உண்டான பருக்களைக் கிள்ளுவதால் கூட சிலருக்குத் தலைவலி உண்டாகும்.

7. கண்ணில் ஏற்படும் குறைபாடுகள், தலையில் உண்டான காயங்கள், மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை அளவுக்கு மீறி உபயோகிப்பதாலும், மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டக் குறைவினாலும் தலைவலி வருவதுண்டு.

8. மூக்கைச் சுற்றி நெற்றிப் புறத்திலும், மண்டையோட்டின் அடியிலும், மேல் தாடையிலும் உள்ள சில காற்றறைகளில் ஏற்படுகின்ற தாபிதங்களினால் பீனிசத்தைத் தொடர்ந்து தலைவலி உண்டாகும்.

9. தொடர்ச்சியாக சில நோய்களுக்கு மருந்துகள் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அந்த மருந்துகளின் ஒவ்வாமையினாலும் தலைவலி வர வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

10. நீரிழிவு, சிறுநீரக கோளாறுகள், முன் கழுத்துச் சுரப்பியின் பணி வேறுபாடு போன்ற நோய்களின் காரணமாகவும் தலைவலி உண்டாகும்.

11. சில பெண்களுக்குக் கருத்தடை மாத்திரைகளை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளுவதன் காரணமாகவும் தலைவலி ஏற்படலாம். பொதுவாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் உண்டாவதற்கு முன்பும் அல்லது பின்பும் சிலருக்கு மாதவிடாயின் போதும் தலைவலி அதிகமாக வரும்.

இப்படி எக்கச்சக்கமான காரணங்கள் உண்டு. இதற்கு —

1. கடுகைத் தாய்ப்பாலில் இழைத்து நெற்றியில் பற்றிட தலைவலி குணமாகும்.

2. மஞ்சளைச் சுட்டு முகர நீரேற்றத்தால் ஏற்படும் தலைவலி நீங்கும்.

3. நீர்க்கோவை மாத்திரையை வெந்நீரில் இழைத்துப் பற்றிட தலைவலி குணமாகும்.

4. தும்பைப் பூவை சேகரித்து நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சித் தலை முழுகி வர தலைவலி, தலை பாரம் நீங்கும்.

5. கிராம்பை தாய்ப்பாலில் உரைத்து தலையில் பற்றிட தலைவலிக்கு இதம் தரும்.

இன்ன காரணங்களால் ஏற்படுகின்ற தலைவலிகளைத் தவிர்த்து மற்ற பொதுவான தலைவலிகள் அனைத்தும் சித்த மருத்துவத்தால் தீரும். சிறப்பாக நமக்கு மிகவும் தொல்லை தரும் ஒற்றைத் தலைவலி, பீனிச தலைவலி இவைகளை பூரணமாக சித்த மருத்துவத்தால் குணப்படுத்தி உள்ளேன்.

இப்படி ஒற்றைத் தலைவலியால் மிகவும் அவதிப்பட்டு எனது சித்த மருத்துவ சிகிச்சையால் குணமடைந்த திருமதி ஜானகியின் அனுபவத்தைக் கூறுகிறேன்.

"எனக்குக் கடந்த முப்பது வருடங்களாக தலைவலி இருந்தது. அதிகமாக தலைவலி வந்தால் கூடவே வாந்தியும் வரும். பசி இருக்காது. சாப்பிடவும் முடியாது. இதனால் நான் பட்ட வேதனைகள் கொஞ்சமல்ல. மருத்துவ சிகிச்சையில் அப்போதைக்கப்போது நிவாரணம் கிடைத்ததே ஒழிய நிரந்தர நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை. எங்களுக்கு என்ன செய்வது என்றே தெரியாமல் தவித்தோம். அப்போது தான் தற்செயலாக ஒரு பத்திரிகையில் திருச்சி டாக்டர் கண்ணனின் மருத்துவக் கட்டுரையைப் படித்து திருச்சி போனேன். அவரும் முறைப்படி பரிசோதனைகள் செய்து எனக்கு மருந்துகள் கொடுத்தார்.

தொடர்ந்து ஆறு மாதங்கள் மருந்துகள் சாப்பிட்டேன். இப்போது தலைவலிக்கான அறிகுறியே என்னிடம் இல்லை. முப்பது ஆண்டுத் தலைவலி என்னை விட்டுப் போனது" என்கிறார்.

இதை எதற்குச் சொல்கிறேன் என்றால் என் வரை நாள்பட்ட தலைவலியும் சித்த மருந்து வந்தால் தீரும் என்று கட்டிக்காட்டத்தான்.

2. பரிசு பெறும் கேள்வி

கேள்வி : என் மகள் ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கிறாள். அவளுக்கு இரண்டு வருடத்திற்கு முன்பு கையில் கால் என்றும், மலையாளத்தில் "அரும்பனி" என்றும் சொல்லக்கூடிய தேமல் வந்தது. இப்போது முகத்திலும் வந்து விட்டது. அது நன்கு மறையவும், மேற்கொண்டு வராமல் இருக்கவும் நல்ல வைத்தியம் கூறுங்கள் டாக்டர்!

— திருமதி சந்திரா வெங்கடேசன்,
சென்னை - 106.

பதில் : இதனை "மரு" என்று கூறுவார்கள். இந்த மருவினால் ஏற்படும் வேதனையில் இருந்து நீங்க பல வாசகிகள் கேள்வி கேட்டுள்ளனர். இதுவும் பாலுண்ணி போன்றதே. முகம், கை, கால்களில் தோன்றுவது உண்டு. இதன் மேற்புறம் முட்கள் போன்றும் பல முகங்களைக் கொண்டதாகவும், தேமல் போல் தோல்கள் மொய்த்திருத்தல் போன்ற தோற்றத்துடனோ இருக்கும்.

இதற்கு கீழ்க்கண்ட எளிய முறைகளை வீட்டிலேயே செய்து பார்க்கலாம்.

1. அருக்கம்புல் கிழங்கு, அதிமதுரம், வசம்பு இவற்றைச் சிறிதளவு எடுத்து எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு அரைத்து அதனுடன் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து மரு உள்ள இடங்களில் பூசி வந்தால் அவை உதிர்ந்து விடும்.

2. மிருதார் சிங்கி கலிப்பு எனப்படும் சித்த மருத்துவ தயாரிப்பு மருந்தினையும் மேற்பூச்சாக பயன்படுத்தலாம்.

3. சவுக்காரமும், சுண்ணாம்பும் சம அளவு எடுத்து கலந்து வெளிப்பூச்சாக பூசி வர நல்ல பலன் தரும்.



ஒரு கொத்து கறிவேப்பிலையை எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து வடகம் மற்றும் சிப்ஸ் வைக்கும் சம்படங்களில் போட்டு வைத்தால், 'கம்'மென்ற மணம் மூக்கைத் துளைக்கும்.

— ஜெயா

வடைக்கு அரைக்கும் போது மாவு தளர்ந்து விட்டால், அரிசிமாவு சேர்த்து வடை தட்டுவது நமக்குத் தெரிந்த முறை. சிறிது மைதா மாவு கலந்து வடை தட்டிப் பாருங்கள். எத்தனை குரிபாக இருக்கும் தெரியுமா?

— என். கலா



3. பரிசு பெறும் கேள்வி

கேள்வி : இப்போது எல்லாம் கொசுக் கடிக்கு உபயோகப்படுத்த மருந்து வருகின்றன. மேட் என்று வித விதமான பெயரில் வருகிறது. இதனை உபயோகப்படுத்துவது நல்லதா? கெட்டதா? டாக்டர், தினமும் இதனை உபயோகித்தால் ஏதேனும் நோய்கள் ஏற்படுமோ? கொசுவை விரட்ட எளிய முறைகள் உள்ளதா?

— திருமதி நளினி சுந்தர், சென்னை - 5.

பதில் : தற்காலத்தில் கொசுக்கடி அதிகமாகவே இருக்கிறது. இதற்கு நீங்கள் குறிப்பிடுவது போல பல வகையான கொசு விரட்டிகள் பல்வேறு விதமான நிறங்களில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளது. கொசுக்கடி தொல்லையில் இருந்து விடுபட இந்த கொசு விரட்டிகளை தாராளமாகவே பயன்படுத்துகின்றனர். இதனால் நோய்க்கு ஆளாகிறவர்களும் உள்ளனர்.

பொதுவாக கொசுக்கள் சாக்கடை, நீர் தேக்கங்களிலும் வீட்டைச் சுற்றி அடர்த்தியாக செடி கொடிகள் இருந்தாலும் அதிகமாக உற்பத்தி ஆகும். கொசுக்களை அகற்ற போது

என் பெண்ணிற்கு அடிக்கடி காதில் தோடு போட முடியாதபடி புண் வந்துவிடும். டாக்டரிடம் காண்பித்து 'ஆண்டிபயாடிக்'கும் ஆயின்மெண்ட்டும் தடவி பார்த்தோம். ஒன்றும் சரியாகவில்லை. என் தோழி சொன்னதின் பேரில் உப்பு தேங்காய் எண்ணெய் தடவி னேன். 10 நாட்களில் புண் இருந்த இடம் தெரியாமல் பளிச்சென்று ஆகிவிட்டது. கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெயில் உப்பு போட்டுக் காய்ச்சி, சிறிது நல்ல மஞ்சள் பொடியையும் சேர்த்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து இருவேளையும் தடவிக் கொண்டு வந்தால் புண் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஆறிவிடும். உப்பு எண்ணெய் 'புண்'ணி லிருக்கும் நீரை உறிஞ்சிவிடும். புண் காய்ந்துவிடும்.

— சியாமளா



குறிப்பாகத்தான் முக்கியம். மாலையில் இருட்டு வதற்கு முன்பாக ஜன்னல் கதவுகளை மூடி, கொசு இல்லாமல் சிறிது நேரம் பார்த்துக் கொண்டால் கொசுத் தொல்லையை ஓரளவு தடுக்கலாம். ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளில் மெல்லிய வலைகளைப் பொருத்தலாம். தற் காலத்தில் கொசுக்களை கவர்ந்திழுத்துக் கொல் வதற்காக மின்சார விளக்குகள் வந்துள்ளன. வசதியுள்ளவர்கள் இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

சாதாரண எளிய மக்கள் வீட்டினுள் கதவு களை அடைத்து நெருப்பில் காய்ந்த வேப் பிலை மற்றும் துளசி இலைகளை இட்டு புகை மூட்டம் உண்டாக்கினால் கொசுக்கள் ஓடி விடும். ஆனால் எந்தப் புகையுமே ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்களுக்கும் பகையே! இவ்வாறு கொசுவை விரட்டிக் கொண்டு நம்மைப் பாது காப்பது நல்லது.

கேள்வி : *தினம் ஒரு புதிய சமையல் எண்ணெய் விளம்பரமாகும் இந்த நவீன யுகத்தில் சரியான உடம்பிற்கு உகந்த சமையல் எண்ணெயை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?*

— திருமதி ப்ரேமா, பெங்களூர் - 17.

பதில் : நீங்கள் ஒரு நல்ல கேள்வியைக் கேட்டு இருக்கிறீர்கள்.

பழைய காலங்களில் அவரவர் வீட்டில் விளைவித்த எள், தேங்காய், கடலை முதலிய வைகளை நாட்டுச் செக்கு என சொல்லப்படு கின்ற செக்கில் ஆட்டி சுத்தமான எண் ணெயை எடுத்து ஒரு வருட காலத்திற்கு சேமித்து வைத்திருப்பார்கள். இந்த நல்லெண் ணெய் போன்றவற்றை மண்பாத்திரங்களில் அச்சு வெல்லத்தைப் போட்டு பாதுகாத்து வைத்திருப்பார்கள். பல மாதங்களுக்கு இவைகள் கெடாமல் நல்ல மணத்தோடு இருக் கும். ஆனால் தற்காலத்தில் வாங்குகின்ற எண் ணெய்கள் எல்லாம் கொஞ்ச நாட்களிலேயே காறல் மணம் வந்து விடுகிறது.

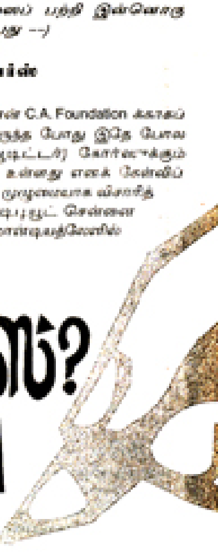
இந்த மாதிரி இப்போது செய்ய முடியுமா? என்று நீங்கள் வினா எழுப்பலாம். ஏன் முடி யாது? மனம் இருந்தால் மார்க்கம் உண்டல் லவா? தமிழகத்துக்குப் பொருத்த வரையில் நமக் குச் சிறந்த சமையல் எண்ணெய் நல்லெண் ணெயே! ஏனென்றால் நல்லெண்ணெயில் குறைந்த கொழுப்புச் சத்து உடையது. விலை யும் குறைவு, மணமும் அதிகம். இது சுவையை யும் கூட்டுகிறது.

கேள்வி : *குழந்தைகளுக்கான பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்படும் சோப்பு, பவுடர் போன்றவற்றால் விசேஷ பலன் ஏதும் உண்டா? இவற்றைத் தான் குழந்தைகளுக்கு பயன்படுத்த வேண்டுமா? டாக்டர்.*

— திருமதி எஸ். கஸ்தூரி, திருநின்றவூர்.

பதில் : சோப்பு பற்றி இதே "கேள்வி - பதில்" பகுதியில் விளக்கமாக பதில் கூறப்பட்டு உள்ளது. "குழந்தைகள் சோப்" என்றாலும் கண்ட கண்ட சோப்புகளை பயன்படுத்துவது தவறு. ஏன் என்றால் பெரும்பாலான சோப்பு கள் குழந்தைகளுக்கு சில வகை ஒவ்வாமை களை ஏற்படுத்தலாம். ஒரு சில குழந்தைகளுக் கான சோப்புகள் கிளிசரினை அடிப்படை யாகக் கொண்டு செய்யப்படுகின்றன. இப்படிப் பட்ட சோப்புகள் அதிக ஒவ்வாமை தராது. ஆகவே நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு எந்த சோப் ஒத்துக் கொள்கிறதோ அதைப் பயன் படுத்துங்கள். நம் பழைய கால வழக்கப்படி நாமே தயாரித்த ஸ்நானப் பவுடர், பயற்ற மாவு, கடலை மாவு இவைகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

என்ன கோர்ஸ்? எங்கு படிக்கலாம்?



முதல் பரிசு ரூ. 500/- பரிசு பெறும் கட்டுரை !

காஸ்ட் அக்கௌண்டன்ட் ஆக

ஒரு கம்பெனியை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்கு திட்டமிடுதலும் (planning), கண்காணித்தலும் (monitoring) மிகவும் அவசியம். அதிலும் லாபம் மற்றும் செலவுகளைத் திட்டமிடுதல் (cost & profit planning) ஒரு கம்பெனியின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது. இந்தியாவில் உள்ள 'The Institute of Cost & Works Accountants of India' இந்த நோக்கத்திற்காக நாடாளுமன்றத்தினால் 1959-ல் ஏற்படுத்தப்பட்டு கல்கத்தாவை தலைமையகமாகக் கொண்டு இயங்கி வருகிறது. ICWAI ஆல் நடத்தும் படிப்பு தேர்வுகளில் மூன்று நிலைகள் முறையே Foundation, Intermediate, Final என்று உள்ளன. +2 முடித்தவர்கள் Foundation Exam எழுதி வெற்றிகொண்டு படிக்கலாம். பட்டதாரிகள் நேரடியாக Intermediate Exam எழுதலாம். Final Exam எழுதித் தேறியவர்கள் 'Cost Accoun- tant' ஆக அறியப்படுகிறார்கள். இவர்கள் தனியாகவும் Practice செய்யலாம். கம்பெனிகள் சட்டம் 233-B ஷரத்துபடி Manufac- turing கம்பெனிகளின் Cost Records ஒரு Qualified Cost Accountant ஆல் தணிக்கை செய்யப்பட வேண்டும். கம்பெனிகள் வங்கிகள், நிதி நிறுவனங்கள் போன்றவற்றிலும் சேரலாம். தற்போது பல நிறுவனங்களில் Cost Accountant தகுதி பெற்றவர்கள் அதிகாரிகளாகவும், மேலாளர்களாகவும் பணிபுரிந்து மிகச் சிறப்பான சம்பளம் பெற்று வருகிறார்கள். தற்போது இந்தியாவின் தாராளமயமாக்கப்பட்ட பொருளாதாரத்தினாலும், பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் பெருக்கத்தாலும், தொழில் துறையில் உள்ள கடுமையான போட்டியாலும், இந்தப் படிப்பு படித்தவர்களுக்கு சமூகத்தில் சிறந்த அந்தஸ்தும், வளமான எதிர்காலமும் உண்டு. மேலும் விவரம் அறிய,

Southern India Regional Council of ICWAI, 65, Montieth Lane, Egmore, Chennai - 600 008.

— *எஸ். விஜயலட்சுமி,*
இராமசாமி ராஜா நகர் - 626 204.

(இதே கோர்ஸைப் பற்றி இன்னொருவரும் எழுதியிருப்பது —)

C.W.A. கோர்ஸ்

+2 முடித்த நான் C.A. Foundation க்ளாஸ் படித்துக் கொண்டிருந்த போது இதே போல C.W.A. *(காஸ்ட் ஆடிட்டர்)* கோர்ஸுக்கும் Foundation கோர்ஸ் உள்ளது என கேள்விப் பட்டு அதைப் பற்றி முழுமையாக விசாரித்தேன். ICWA இன்ஸ்டிடியூட் சென்னை எழும்பூரில் உள்ள மாண்டியத்லேனில் உள்ளது. இளநிலை பட்டம் பெற்றவர்கள் இந்த C.W.A. கோர்ஸின் இன்டர் பரீட்சை நேரடியாக எழுதலாம். ஆனால் +2 முடித்தவர்கள் (17 வயது ஆகியிருக்க வேண்டும்) இந்த C.W.A. Foundation எழுதலாம். இந்த Foundation (Preli- minary) பரீட்சைகள் ஆண்டு தோறும் ஜூன், டிசம்பர் ஆகிய மாதங்களில் நடைபெறும். இதன் முடிவுகள் செப்டம்பரிலும், மார்ச்சிலும் வரும். இதில் தேறியவர்கள் தொடர்ந்து Inter (2 குரூப்), Final (2 குரூப்) எழுதி தேறினால், Grade C.W.A. என்ற தகுதி கிடைக்கும். இப்படி

Inter, Final எழுதும் போது 2 குரூப்புகளையும் ஒரே நேரத்தில் எழுதி தேர்வில் எடுக்கும் மதிப்பெண்களைப் பொறுத்து (அகில இந்திய அளவில்) 'ரேங்க்' வாங்கவும் வாய்ப்பு உண்டு.

கல்லூரியில் சேரும் போதே (அல்லது சேரு முன்பே கூட) Foundation எழுதி இந்த காஸ்ட் ஆடிட்டர் படிப்பைத் துவங்கினால் கல்லூரிப் பட்டம் பெறுமுன்பே இந்த காஸ்ட் ஆடிட்டர் தகுதி பெற்றுவிட முடியும்.

C.A. படிப்பைப் போல செயல் முறைப் பயிற்சிகள் இதற்குத் தேவையில்லை. கல்லூரியில் (காலை/மாலை நேர வகுப்புகளில்) படித்த படியே இந்தக் கோர்ஸைப் படிக்கலாம். வீட்டிலிருந்தபடியேயும் படிக்கலாம். விரும்பினால் இன்ஸ்டிடியூட்டின் பயிற்சி வகுப்புகளில் சேர்ந்தும் படிக்கலாம்.

செலவுகள் அதிகமில்லாத படிப்பாகவும் அதிக கஷ்டமில்லாத இந்தக் 'கோர்ஸ்' — நல்ல வருமானம் தரக்கூடிய கல்வித் தகுதியைத் தர வல்லது.

C.W.A. Foundation முடித்து இன்று Inter ம் தேறிவிட்டேன் நான்.

இது பற்றிய மேலும் விவரம் அறிய எக்மோர் மாண்டியத் ரோடில் உள்ள I.C.W.A.I யுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

— டி. ஸ்ரீவித்யா, சென்னை - 17.

நூலகப் பணிக்கு

நான் +2 முடித்துவிட்டு அடுத்து ஏதாவது தொழிற்கல்வி படிப்பது என முடிவு செய்தேன். என்ன படிப்பது என்று புரியாமல் ஒரு பள்ளியில் 3 வருடம் பணியாற்றினேன். பின்னர் என் மாமா சொன்னதன் பேரில் போன்டூடன் நூலகமாக சென்னை பல்கலை கழகத்தில் CLISc (Certificate Course in Library Information Science) படித்தேன். படித்த மூன்று வருடங்களுக்குள் எனக்கு அரசுத் துறையில் வேலை கிடைத்து விட்டது. இப்போது நான் ஒரு நூலகராக பணியாற்றுகிறேன். மேலும் என் கணவர் தூண்டுதலின் பேரில் பி.ஏ. முடித்து விட்டு BLISc படிக்க இந்த வருடம் முடிவு செய்துள்ளேன். பணம் குறைவாகவும் பாடம் எளிமையாகவும் உள்ள ஒரே படிப்பு CLISc தான்.

— வள்ளி சங்கர், ஆரம்பாக்கம்.

பம்பாயில் உள்ள Insurance Institute of India ஆயுள் மற்றும் பொதுக் காப்பீடு (Life Insurance, General Insurance) சம்பந்தப்பட்ட தேர்வுகள் (Licenciate, Associate, Fellow) நடத்தி வருகிறது. 10 ஆம் வகுப்பு தேறியவர்கள் இத் தேர்வுகள் எழுதலாம். Associate தேர்வு (பொதுக் காப்பீடு) தேறியவர்கள் பொதுக் காப்பீட்டு நிறுவனங்களுக்கு சர்வேயர்கள், ஏஜென்டுகள் ஆகவும் மற்ற நிறுவனங்களுக்கு கன்சல்டன்டுகளாகவும் பணியாற்றலாம். காப்பீட்டு நிறுவனங்களில் வேலைக்குச் சேருபவர்களுக்கும் இது உதவியாக இருக்கும். சென்னை, மதுரை, கோவை, திருச்சி மற்றும் சேலம் போன்ற நகரங்களில் உள்ள எல்.ஐ.சி. அலுவலகங்களில் இந்த இன்ஸ்டிடியூட்டின் கிளைகள் உள்ளன. மேலும் விபரங்களுக்கு இந்தக் கிளைகளை அணுகவும்.

— ஏ.ஆர். விஜயலட்சுமி, கொச்சி.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 250/-
பரிசு பெறும் கட்டுரை !

B.Sc Speech & Hearing

All India Institute of Speech & Hearing (AIISH) என்ற மத்திய அரசு கல்வி நிறுவனம் மைசூரில் உள்ளது. பழமையும் பெருமையும் கொண்ட இக்கல்வி நிறுவனத்தில் பி.எஸ்சி மற்றும் எம்.எஸ்சி, பி.எச்டி. போன்ற மேற்படிப்புகள் உள்ளன. உலகளவில் பிரசித்தி பெற்றதும் ஆசியாவிலேயே மிகப் பெரிய மத்திய அரசுக் கல்லூரி இது ஒன்றே. கல்வி தகுதி : +2 வில் Maths, Physics, Chemistry, Biology or Comp. Science பிரிவில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும். மதிப்பெண் அடிப்படையிலேயே மாணவ மாணவியர் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். Scholarship வசதி உள்ளது.

காது கேளாமை, ஊமை, திக்குவாய்,

நமது இதழில் 'வழிகாட்டிகள்' போட்டியை அறிவித்தது பற்றிப் பெருமிதப்படும் வகையில் நிறைய வாசகிகள் மிகப் பயனுள்ள கல்வி வகுப்புகளைப் பற்றி எழுதியிருக்கிறார்கள். இவற்றைப் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டே வாருங்கள். கல்வியாண்டில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மற்றவர்களுக்கும் நாமே, வழிகாட்டலாமே! (வாசகர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை - இது ஒரு வழிகாட்டும் தகவல் பகுதி மட்டுமே. கோர்ஸ் அல்லது கோர்ஸ் நடத்தும் நிறுவனங்களின் நிறைகுறைகளை அவரவர்கள்தான் ஆராய்ந்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் எனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம். நம் நிறுவனம் அதற்குப் பொறுப்பாகாது. (ஆ-ர்.)

ஆசியத் தமிழ்வாழ் மக்கள் விரும்பி அணியும்

ஆத்ரேயா

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்

A SYMBOL OF CONFIDENCE



"துணி வாங்குவது, தைக்க கொடுப்பது திரும்பவும் ஓடுவது. திரும்பவும் ஓடுவது! திருப்தி இல்லாமல் திரும்புவது - இனி வேண்டவே வேண்டாம். ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் நீங்கள் எதிர்பார்த்ததைவிட மிகவும் அழகாக அமைந்துவிட்டது."

எவ்வளவோ பணம் செலவு செய்து வாங்கும் புடவைகளுக்கு சரியான ரவிக்கைகள் அமைவதில்லை. இதை நாங்கள் நன்றாக புரிந்து கொண்டோம். ஆகையால்தான் விலை உயர்ந்த தரமான 2 X 2 துணியில் தயாரிக்கப்பட்ட எங்களது ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் உங்களது மனதை கவரும் என்பதில் சிறிதளவும் சந்தேகம் இல்லை. சாதாரண ரவிக்கைகள் ஃபேன்சி ரவிக்கைகள் பலப்பல கலர்களில் உங்களுக்காகவே தயாரித்து வைத்திருக்கின்றோம். ஒருமுறை எங்களது ரெடிமேட் ரவிக்கைகளை அணிந்து பாருங்கள் பிறகு தெரியும் உங்களது தோற்றத்தில் மிகவும் அழகான மாற்றம் - ஒரு தன்னம்பிக்கை.

"புடவையை வாங்கிவிட்டு ரவிக்கைக்கு அலையும் காலம் போய்விட்டது ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ஃபேன்சி ரவிக்கைகள் வாங்கிவிட்டு பிறகு புடவையை வாங்கும் காலம் வந்துவிட்டது.

1. தாங்கள் போட்டு பார்ப்பதற்காகவே இரண்டு பிட்டிங் ரூம்கள்.
2. நீங்களே உங்கள் ரவிக்கைகளை தேர்ந்தெடுக்கும் வசதி.
3. வாங்கும் ரவிக்கைகளில் ஏதேனும் சிறிது ஆல்ட்ரேஷன் இருந்தால் அதை உடனுக்குடன் நிவர்த்தி செய்யும் அனுபவம்.
4. உங்களுடன் அன்புடன் பழகும் எங்களது பெண் விற்பனையாளர்களின் உன்னதமான சேவை.

இவை அனைத்தையும் கொண்டது இந்தியாவின் மிகப் பெரிய பிரத்யேகமான **READYMADE BLOUSE SHOW ROOM "ATHREYA".**

வாடிக்கையாளர்களின் வருகையே எங்கள் முதலீடு....
வாடிக்கையாளர்களின் திருப்தியே எங்கள் லாபம்....

ATHREYA GARMENTS A/c

வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை (ஹோட்டல் ராஜ் எதிரில்)
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034
Ph: 8271519 Fax : 560076

'ஆத்ரேயா'
ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்
உங்கள் தோற்றத்தில் ஓர்
அழகான மாற்றம்
உடனடியாக!!

வேலை நேரம் : 10.00 முதல் இரவு 8.00 வரை. ஞாயிறு விடுமுறை

போன்ற பேச்சுக் கோளாறுகள், குரல் மாறுதலுடன் கூடிய விளாறுகள், மூளை வளர்ச்சி குன்றியதால் ஏற்படும் குறைபாடுகள், learning disable பிறவிக் கோளாறினால் ஏற்படும் தொண்டை சம்பந்தமான விளாறுகள் Cleft Palate போன்ற குறைபாடுகளை நீக்க Speech Therapy, Auditory Training போன்ற rehabilitatory முறைகளை கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். படிப்பு முடித்தவுடன் பல வேலை வாய்ப்பு அதிகம். அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவ மனைகளில் வேலை வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளன. கல்லூரி வழியாகவும் வேலை வாய்ப்புத் தகவல்கள் அவ்வப்பொழுது வழங்கப்படுகின்றன.

All India Institute of Speech & Hearing "AIISH", Manasagangodri, Mysore - 570 006.

— வி. உமா, தஞ்சாவூர்.

"Service Home" (For Women)

ஆதரவற்ற ஏழை - அனாதைப் பெண்கள் விதவைகள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்கள், 8ஆம் வகுப்புடன் படிப்பை நிறுத்தியிருந்தால் தொடர்ந்து படித்து, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. அரசுத் தேர்வு எழுதவும், தொழிற்கல்வி பெறவும், 2 வருடம் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. 18 முதல் 32 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம்.

மதுரை சேவாலயம், மதுரை நத்தம் சாலை, மதுரை - 625 014.

மாலதி பிச்சைமணி,
கொரயல் செல்லமாள்.

இன்றைய பரிசு ரூ. 100/-
பரிசு பெறும் தகவல் :

என் நண்பன் Diploma in Commercial Practice சிறுவயதிலேயே முடித்து விட்டு நிறைய ஆடிட்டர்களிடம் வேலை செய்து வந்தான். பின்னர் போஸ்டலில் பீ.ஏ. பாஸ் செய்தான். பின் Commercial Tax Office ல் விண்ணப்பித்து Sales Tax Practitioner என்ற சான்றிதழும் வாங்கினான்.

நல்ல அனுபவமும் மற்றும் திறமையும் உள்ளதால் வங்கி மூலம் கடன் ரூ. 30,000/- வாங்கி ஓர் ஆபீஸ் (Tax practitioner) நிறுவி உள்ளான். நிறைய கடைகள் மற்றும் தொழிற்சாலைகளுக்கு நேரில் சென்று Accounting & Auditing செய்து தரப்படும் என்று கூறி தற்பொழுது இரண்டு பேருக்கு வேலை வாய்ப்பும் அளித்திருக்கிறான். தற்பொழுது அவன் வயது 32.

சில படிக்காமல் ஆடிட்டிங் செய்பவர்கள் ரூ. 10,000 குறைவு வரை ஆடிட்டிங் செய்ய



இப்பொழுதெல்லாம் 'டிஸ்போஸபிள்' டம்ளரை நாம் ஒவ்வொருவரும் பயன்படுத்துகிறோம். பயன் படுத்தியவுடன் அதைத் தூக்கி எறிய வேண்டாம். அதை பெயிண்டிங் இங்க் போட பயன்படுத்தலாமே. இது எப்படி 'இங்க்-கேன்' அல்லவா?

— கல்பனா

லாம். மற்றும் நிறைய புதிய Firms Registration, Deeds registration (Partnership deed in Business) கூட செய்து வைக்கலாம். சம்பளதாரர்களின் Tax problems மற்றும் வருடத்திற்கொருமுறை Returns எழுதி அனுப்புதல் போன்ற அனைத்தும் செய்து கொள்ளலாம். (Filing of Returns).

— சாந்தா மருதநாத், மதுரை.

National Institute of Design என்கின்ற இந்திய அரசால் நிறுவப்பட்ட நிறுவனம் 4 வருட Diploma படிப்பை நடத்தி வருகிறது. இதற்கு அடிப்படை தகுதி பன்னிரண்டாம் வகுப்பு. இவர்கள் Industrial Design, Communication Design, Textile & Apparel Design என்ற 3 விதமான துறைகளில் Diploma-வை நடத்துகிறார்கள். Industrial Design ல் (Product Design, Furniture Design, Ceramic Design) பற்றியும் Communication Design (Graphic Design, Animation Design, Video Programmes) பற்றியும், Textile & Apparel Design ல் (Textile Design, Apparel Design பற்றியும் மிகவும் சிறப்பாக பயிற்சி அளிக்கப் படுவதால் இங்கு பயிற்சியை முடித்தவுடன் மாணவர்களுக்கும் பெரிய நிறுவனங்களில் உயர்ந்த சம்பளத்துடன் கூடிய வேலை வாய்ப்பு மிகுதி. ஒவ்வொரு வருடமும் இங்கு பயிற்சியில் சேருவதற்கு நுழைவுத் தேர்வு நடத்துகிறார்கள். இதற்குரிய விண்ணப்பங்களுக்கான அறிவிப்பு October மாதத்தில் பிரபல செய்தித்தாள்களில் வெளியிடுகிறார்கள். தகுதி வாய்ந்த மாணவர்களுக்கு Scholarships அளிக்கப்படுகிறது. மேலும் அவர்களே HDFC நிறுவனத்தின் மூலம் மாணவர்களுக்கு பயிற்சிக் கட்டணத்தை கடனாகப் பெற்றுத் தருகிறார்கள். மாணவர்கள் 4 வருட படிப்பு முடித்து வேலையில் சேர்ந்ததும் கடனை திருப்பலாம். இந்த பயிற்சி மையத்தின் முகவரி :

National Institute of Design, Paldi, Ahmedabad - 380 007.

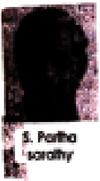
— மலர் ஜெகதீசன், சென்னை - 17.

உங்கள் வளமான எதிர்காலத்திற்கு பத்மஶ்ரீ பேர்ல்ஸ்க்கு வாருங்கள்



M. Sudarshan

என் மகன் சுதர்சன் கல்வியில் ஒரு ஈடுபாடு இல்லாமல் இருந்தான். மேலும் அவனது உடல் நிலை சரியில்லாமல் இருந்தது. என் முதல் மகளை பத்மஶ்ரீ பேர்ல்ஸ்க்கு அழைத்து சென்றது போல் இவனையும் அழைத்துச் சென்றேன். அவர்கள் இவன் ஜாதகத்திற்கு ஏற்ற கல்லை தேர்ந்தெடுத்து அணியச் செய்தார்கள். அவன் அந்த மோதிரத்தை அணிந்த பிறகு உடல் நலத்தில் முன்னேற்றமும் படிப்பில் ஈடுபாடும் ஏற்பட்டது. தற்போது கல்வியில் அதிக மதிப்பெண்களும் அதிக ஈடுபாடும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அவர்கள் சிறந்த கல் விற்பனை செய்வது மட்டுமில்லாமல் அவர்கள் நம்முடைய ஜாதகத்திற்கு ஏற்ற சிறந்த கல்லை தேர்ந்தெடுத்து நம்முடைய பிரச்சனைகளை நிவர்த்தி செய்து தருகிறார்கள் என்பதை நினைக்கும் போது பாராட்ட வேண்டிய விஷயமாகும். Mrs. Lakshmi Murali, W/o Mr. K. Murali (India Pistons Ltd), Chennai.



S. Partha sarathy

என் பெயர் பார்த்தசாரதி. நான் சென்னையில் பிரபல தனியார் கம்பெனியில் Sr. Executive ஆக பணிபுரிகிறேன். நான் சிறிது காலமாக மனநிம்மதி இல்லாமல், பண பிரச்சனையுடன் தவித்துக் கொண்டிருந்தேன். கல்கி மற்றும் மங்கையர் மலரில் பத்மஶ்ரீ பேர்ல்ஸ் விளம்பரத்தை படித்து அவர்களை அணுகினேன். அவர்கள் என் ஜாதகத்தை பரிசீலித்து, அதில் உள்ள தோஷங்களை நிவர்த்தி செய்யும் வகையில் அதற்கு பொருத்தமான கல்லை தேர்வு செய்து எனக்கு அணிவித்தார்கள். ஒரு வாரத்திற்குள்ளேயே எனக்கு பூரண மன நிம்மதியும், நிதி நிலையில் முன்னேற்றமும் ஏற்பட்டது. மேலும் இந்த கற்களினால் நான் பல அனுகூலங்களை பெற்றேன்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது பத்மஶ்ரீ பேர்ல்ஸ்க்கு ஜாதகத்துடன் நேரில் அணுகுங்கள். அல்லது உங்கள் ஜாதகத்தையோ அல்லது பிறந்த தேதி, இடம், நேரம் விபரங்களையோ பத்மஶ்ரீ பேர்ல்ஸ்க்கு அனுப்புங்கள். அதனுடன் உங்கள் பிரச்சனைகளின் விபரங்கள் மற்றும் ரூ. 151/-க்கான D.D. மோ (அ) மணி ஆர்டரை (தபால் செலவு ரூ. 30/- தனி) அனுப்பி வைக்கவும். சிறந்த நவ ரத்தினக் கொண்டு உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு பரிகாரம் தேடிக் கொள்ளுங்கள்.

- *நிதி நிலைமை, திருமணத்தடைகள், கல்வி, சொத்து சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், வேலை வாய்ப்பு, உடல் நிலைமை, வெளிநாடு பயணம் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணப்படும்.*

வியாபார முன்னேற்றத்திற்கு சரியான ஆலோசனை கூறி அதற்கேற்ற ராசிக் கற்களை தேர்ந்தெடுத்து தருகிறோம்.

- ***Results guaranteed within 30 days — 6 months with quality Astro - Gemstones.***
  - ***(Exclusive and Exquisite Ruby, Emerald, Diamond and Gold Jewellery made against order.)***
- *எங்களது மாதாந்திர சேமிப்பு திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்.*

வேலை நேரம் : காலை 10.30 முதல், மாலை 8.30 வரை.

ஞாயிறு மட்டும் : காலை 11.00 முதல், மதியம் 2.00 வரை.

Padmashri Pearls

Jewellers & Gem Merchants

53, North Usman Road, T. Nagar,

Chennai - 600 017 (Opp. A.R.R. Complex)

Ph : 8234060. Pager : 9632 - 756314.

Hyderabad Show Room : 2-4-47, M.G. Road, Secunderabad - 3. Ph : 841936

எதிர் வரும் குருபெயர்ச்சி எப்படி இருக்கும்?

23.12.1996

குருபகவான் தனது சுய க்ஷேத்திரமாகிய தனுசு ராசியில் ஓர் ஆண்டு ஆட்சி செலுத்திவிட்டு, சனிபகவானின் சுயக்ஷேத்திரமான மகரராசிக்கு வந்து நீச்சத் தன்மை பெற்று அடுத்த ஆண்டு இதே மார்கழி மாதத்தில் கும்பத்திற்குச் செல்கிறார். இது வாக்கிய முறைப்படி பஞ்சாங்கத்தில் உள்ள நிலை. இவ்வாறு பெயருகின்ற குரு எதிர்படும் இந்த ஓர் ஆண்டில் நமக்குச் சாதகமாக இருப்பாரா? பாதகம் ஏற்படுத்துவாரா? அல்லது நன்மையும் செய்யாமல் பாதகமும் விளைவிக்காமல் இருப்பாரா? என சோதிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்துள்ள ஒவ்வொருவரும் கேட்கத்தான் செய்வார்கள். பார்வை ஒன்றினாலேயே பல நன்மையை செய்யும் ஒருவர் ஆட்சியிலிருந்து வீழ்ச்சியை அடைந்தால் எப்படி இருக்கும்? எனினும் மற்ற கிரகங்களுக்கும் குருவுக்கும் அடிப்படையில் ஒரு வேற்றுமை உண்டு. அதாவது குருவுக்கு ஸ்தான பலத்தை விட பார்வை பலம்தான் அதிகம். எனவே இந்த ஆண்டில் குரு பெயர்ச்சி 12 இராசிகளுக்கும் எத்தகைய சாதக பாதகங்களைத் தருவார் என்பதை இராசி வாரியாகப் பார்க்கலாம்.

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.

சென்ற ஆண்டு குரு பெயர்ச்சி உங்களுக்கு எந்த அளவிற்கு நன்மை செய்துள்ளது என்பதை நீங்களே அறிவீர்கள். சரியாக இல்லை என்றீர்களானால், உங்கள் ஜாதகப்படி தசா புக்திகள் சரியில்லாமல் இருக்கலாம். அதனால் சில இனங்களில் நீங்கள் எதிர்பார்த்தது நடக்காமலும் போயிருக்கலாம். ஆனால் இந்த ஆண்டில் உங்கள் இராசிக்கு குருவின் பார்வை இல்லை. எனினும் குரு நீசம் பெற்றதாலும், ஜனவரி வரை சனி 12ல் ஆட்சியில் இருந்து குருவின் நீசத்தை தனது ஆட்சியின் தன்மையால் மாற்றி இராஜ யோகத்தைத் தருகிறார். ஜனவரிக்குப் பிறகு மீண்டும் வரும் சனி, குருவுடன் பரிவர்த்தனை பெறுகிறார். அதனால் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு முதல் மூன்று மாதங்களுக்குச் செவ்வாயும், இராகுவும், புதனும், சூரியனும் கூட நல்ல நிலைமையிலேயே சஞ்சரிப்பதால் அன்றாடப் பணிகள் தடையின்றி நடக்கும். சுப காரியங்கள் சில தடங்கல்களுடன் நிறைவேற்ற வேண்டியிருக்கும். குருவின் பார்வை ஜீவன தானம், சுகதானம், ரோகதானம் ஆகியவைகளுக்குக் கிடைப்பதால் மேற்படி இனங்களில் பாதிப்பு இல்லை. புதுத் தொழில்களை தை மாதத்தில் ஆரம்பிக்கலாம். ஒரு தொலைதூரப் பிரயாணம் ஏற்பட்டு, அதனால் நன்மை உண்டா

மீந்து போன பொரியை ஊற வைத்து நீரை வடித்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றவும். தேவையான உப்பு, காரம் சேர்த்து சிறு சிறு தட்டைகளாக தட்டி வெயிலில் வைக்கவும். தேவையான போது பொரித்துச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

— பானுமதி



கும். குழந்தைகளினால் பிரச்சனைகள் தோன்ற நியாயமில்லை. குறிப்பாக சனி, குரு பரிவர்த்தனை காரணமாக நல்லதே நடக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் ராசிக்குப் பத்தில் குரு இருப்பதால் இடமாற்றத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அத்தகைய இடமாற்றத்தை முன் கூட்டியே எது மாதத்திற்குள் செய்ய வேண்டிய வாய்ப்புகள் வரலாம். எனினும் முதலிரண்டு மாதங்களில் குழந்தைகள் படிப்பு சம்பந்தமாகச் சில குழப்பங்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் பிப்ரவரிக்குப் பிறகு அதுவும் சரியாகிவிடும். ஓமாம்புலியூர், ஆலங்குடி, திருநள்ளாறு சென்று அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. வீட்டில் இருந்தபடியே ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்தி ஸ்லோகம், மற்றும் ஆஞ்சநேய கவசம், அல்லது சஷ்டிக்கவசம் முதலியவற்றைப் படிக்கலாம். எனவே இந்த குரு பெயர்ச்சியில் உங்களுக்கு நன்மை இல்லை என்பதைவிட பிரச்சனைகளும் அதிகம் தோன்றாது என்றுதான் கூற வேண்டும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசிக்கு குரு பார்வை உண்டு. நீசமடைந்துள்ள குருவால் அவரது பார்வைக்கு ஆளாகியுள்ள ராசிகளைச் சேர்ந்துள்ளவர்களுக்குக் கோடி தோஷம் பரிகாரம் ஆகிறது. எனவே இதுவரை இருந்த மந்த நிலை மாறும். யோககாரனாகிய சனி 9ல் ஆட்சியில் இருப்பதால் அனுகூலம் அதிகம். முதலிரண்டு மாதங்களுக்கு குருவின் பார்வையால் குறைந்த அளவே நீங்கள் நன்மைகள் எதிர்பார்க்க முடியும். பிற கிரகங்களின் சஞ்சாரத்திற்கு ஏற்ப கஷ்ட நஷ்டங்கள் மாறி மாறி வந்தாலும் பெருமளவிற்குப் பாதகம் இல்லை. ஜாதகத்தில் உள்ள நல்ல இடத்தில் அமர்ந்துள்ள கிரகங்களின் தசாபுக்திக்கு ஏற்ப நல்லவைகள் கூடுதலாக நடக்கும். 7ல் இடத்தில் குரு இருப்பதன் காரணமாக [illegible] இருக்கும். பொருளாதாரத்தில் அபிவிருத்தி தென்படும். நாலா

மிடத்திற்கு ராகு வரும்போது சில பிரச்சனைகள் உங்களுடன் கூட இருப்பவர்களாலேயே ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. நீங்கள் யதார்த்தவாதியானாலும் எல்லோரையும் எளிதில் நம்பக்கூடியவராக இருந்தாலும் சற்று ஏமாற வேண்டி இருக்கும். அது தொழில் துறையில் பிரதிபலிக்கும். 11ம் இடத்திற்கு சித்திரை மாதவாக்கில் சனி வந்ததும் உங்களுக்கு மகோன்னதமான நிலை ஏற்படும். சனியும் குருவும், கேதுவும் கூட சேர்ந்தே நன்மை புரிவார்கள். அதனால் இந்த குரு பெயர்ச்சி உங்கள் உடல் நலம், தொழில் நலம் மற்றும் பழகும் இடம் அனைத்திலும் நன்மையே அதிகம் தரும். குடும்பத்தில் தாம்பத்ய உறவில் சிக்கல் நீங்கி சந்தோஷம் நிறைந்து காணப்படும். இந்த தாம்பத்ய உறவைப் பற்றிச் சொல்லும் போது, இந்த பந்தம், தொடர்பு இவை ஜென்மாந்திரத்தில் ஏற்பட்ட சம்பந்தம் என்பார்களே அதன் பொருட்டு ஏற்பட்டதாகும். எனவே அந்த உறவை மகிழ்ச்சியுடையதாகச் செய்வது நீங்கள் பழகும் தன்மை, சொல்லில் காட்டும் அழுத்தம், அதிகாரத்த அன்பு, மன்னிப்போம், மறப்போம் என்ற மனப்பான்மை இவைகளைப் பொறுத்தே அமையும் என்பதை மறக்க வேண்டாம். மற்றபடி இந்த ஆண்டு உங்களது நீண்ட கால மனோரதம் (அபிலாஷை) ஒன்று நிறைவேறும். தொலைதூரப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படும். எனவே இந்த ஆண்டு சோதனைகளும் வேதனைகளும் குறைந்து, சாதனை மிகுந்த ஆண்டாக இருக்கும். கவலை வேண்டாம்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

அஷ்டமம் எனும் எட்டில் குரு நீசம் பெறுகிறார். முதலிரண்டு மாதங்களில் நீசம் பங்கம் பெற்று நல்லதொரு யோகத்தைத் தரும் நிலை விட்டிலேயே குரு இருப்பதால் விபரீதமாக ஏதும் நடந்திடாது. கவலை வேண்டாம். அடுத்து வரும் மாதங்களில் சனி 9ல் குருவுடன் பரி

வாக்குகளை பெறுவதாலும் குருவின் நீசம் உங்கள் ராசியை பாதிக்காது. ஜூன் மாதத்திற்குப் பிறகு ராகுவின் சஞ்சாரம் நன்மை தரும் நிலையில் இருப்பதுடன் சுக்கிரன், புதன் இவர்களது சஞ்சாரமும் அனுகூலம் தரும் நிலையிலேயே இருப்பது விசேஷமாகும். கட நிலுவைகளுக்கு இடமுண்டு. தாம்பத்ய உறவும், குடும்பத்தில் மற்றவர்களுடன் வைத்திருக்கும் பாசமும் சற்று பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நிலை இந்த ஆண்டில் உண்டு. ஆதலால் அமைதியுடனும், பொறுமையுடனும் சவால்களைச் சமாளிப்பது நல்லது. இது தொழில் விஷயத்திற்கும், உத்தியோகத்திற்கும் கூட பொருந்தும். அரசியல் வாதிகள் சற்று சிரமத்துடன் சமாளிக்க வேண்டிய ஆண்டாகும். அவசியமில்லாமல் அதிகம் விடுவது, பேசுவது போன்றவற்றை திருத்துவது அல்லது விலக்குவது நல்லது. அவசியமானால் கூட சொற்குற்றத்திற்கும் பொருள் குற்றத்திற்கும் ஆளாகாமல் இருக்கப் பார்க்கவும். மற்றபடி குருட்சேத்திரங்களுக்குச் சென்று குருவையும், நவக்கிரகங்களையும் சேவிப்பது நல்லது. இடமாற்றமோ, பதவி மாற்றமோ, அல்லது உத்தியோக மாற்றமோ கூட ஏற்படலாம். அவ்வாறு ஏற்பட்டால் அதை ஏற்றுக் கொள்வது நல்லது. செவ்வாயின் சஞ்சாரமும் சரியாக இல்லை. காவல்துறையினர், வங்கிப் பணியாளர்கள், உயர் அதிகாரிகள் ஆகிய அனைவருமே ஓரளவு இறுக்கமான சூழ்நிலையில்தான் பணி ஆற்றவேண்டி வரும். வெளிநாட்டினர்கள் அதிகாரம் வலுத்துக் காணப்படும். ஆனால் கீழ் இருப்பவர்களோ ஒத்துழைக்காமல் ஒதுங்குவார்கள். அப்படிப்பட்ட சமயங்களில் ஆத்திரப்படாமல் நிதானமாக பிரச்னைகளை அணுகி முடிவெடுப்பது நலம் எனத் தோன்றுகிறது. வரவு ஒரு எல்லைக்குள் நிற்கும். ஆனால் செலவோ வரம்பை மீறி சென்று பணத்தட்டுப்பாட்டின் காரணமாகத் தடுமாறச் செய்யும். அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் ஸ்ரீ லட்சுமி குபேர பூஜை, அல்லது ஸ்ரீ ஐஸ்வர்ய லக்ஷ்மி ஹோமம், தன லக்ஷ்மி ஹோமம் இவற்றைச் செய்வது நல்லது. மற்றபடி வைணவ ஸ்தலங்களுக்கோ, அல்லது உள்ளூரில் உள்ள பெருமாள் கோவில்களுக்கோ சென்று முறைப்படி சேவியுங்கள்.

பூரிக்கு மாவு பிசையும் போது அத்துடன் 2 கரண்டி கடலை மாவையும் கலந்து பிசையுங்கள். பூரி அருமையாக இருக்கும்.

- மீனா



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

குருவின் கடாட்சம் உண்டு. சப்தமப் பார்வை. கஷ்டங்கள் சமாப்தம் ஆகும் நிலை. கவலை வேண்டாம். நீசபங்கம் பெற்று தன் உச்சவீடாகிய கடகத்தைப் பார்க்கும் குரு உங்களுக்கு அனுகூலமாக இருப்பார். வரும் சங்கடங்களையும் தவிர்ப்பார். இதுவரை தொல்லை தந்த இனங்களில் இனி அனுகூலமான நிலை ஏற்படும். குடும்பத்தில் நிலவிவந்த சில குழப்பங்கள் நீங்கலாம். புதுத்தொழில் முன்னிலைச் செய்யும் வாய்ப்பு வரும். பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தனபுத்தி சரியில்லாதவர்களுக்குக் கடந்த காலத்தில் இந்த ராசிக்காரர்களுக்குக் கடுமையான சோதனைகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் இந்த ஆண்டு சோதனைகள் குறைய வாய்ப்பு உள்ளது. சென்ற ஆண்டு சனியும் சரி, குருவும் சரி சற்று சிரமத்தைத் தந்துள்ளனர். ஆனால் இந்த இரண்டு கிரகங்களும் உங்கள் கிரகத்தில் கம்பீரம் நிலை இனி ஆகிவிடுவார்கள். கவலை வேண்டாம். எந்தத் தொழிலிலும் மேன்மை உண்டு. நிதி நிறுவனத்தாருக்கும், ஏற்றுமதியாளர்களுக்கும் நல்ல நிலை. நீதித்துறையினர், அரசுப் பணியாளர்கள் ஆகியோர்களுக்கும் அனுகூலம் உண்டு. 7ல் இடத்தில் சனி இருக்கிறதே எனக் கவலை வேண்டாம். பரிவர்த்தனை பெற்ற சனி 7ம் இடத்தைப் பார்ப்பதால் தனஸ்தானத்திற்குத் தடையிராது. கட நிலுவைகளோ, அல்லது கஷ்டங்களோ ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. இடமாற்றத்திற்கு இடம் உண்டு. வெளிநாட்டுப் பயணங்கள் பலன் தரும் வகையில் அமையும். மாதிருதண்டய மகிழ் ஜூனமாம் ஆண்டின் மத்திய பாகத்தில் ஒரு எதிர்பாராத உதவி கிடைக்கும். சந்திரனையும், சுக்கிரனையும் ஆராதியுங்கள். சனி, குரு இவர்களுக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள்.

சந்தோஷம் பெறுவீர்கள்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

குரு பார்வையிலிருந்தும் சென்ற ஆண்டு 7, 8 ம் இடத்தில் சனி சஞ்சாரம் செய்த காலத்தில் பல பிரச்னைகளை கடவுளும், உறவுகளாலும் எதிர் கொண்டீர்கள். கடவுளுக்கு வந்தவர்களை சமாளிக்கக் குருவின் பார்வை இருந்தது. ஆனால் உங்கள் பெயர், புகழ் இவைகள் நன்கு பிரகாசிக்கும் நேரத்தில் அஷ்டமத்திற்குச் சென்ற சனியால் நீங்கள் பலவித இன்னல்களுக்கு ஆளாக நேர்ந்திருக்கலாம். தசாபுக்தி சரியாக அமைந்தவர்களுக்குச் சோதனைகள் வந்ததும் போனதும் தெரியாது மறைந்திருக்கும். ஆனால் மற்றவர்களுக்குத் தொடர்ச்சியாகச் செயல்களைத்தான் ஏற்பட்டிருக்கும். இன்னும் சில சோதனைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. உங்கள் பிறந்த லக்ன அல்லது கூட்டு லக்ன 5 என்று வந்தவர்களுக்கு மட்டுமே சுக்கிரன் அருள் நன்கு அமைந்து வீடு கட்டுதல், உத்தியோகத்தில் உயர்வான நிலை என நல்லவையே தொடர்ந்து நடக்கும். அரசியல்வாதிகள், அரசுத் துறையினர் மற்றும் நீதித்துறைத் தாருக்குச் சோதனை மிக்க ஆண்டாகும். எனவே எல்லாவிதங்களிலும் நன்மை பெற குலதெய்வ ஜபத்தையும், அது சம்பந்தமான ஹோமத்தையும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். அத்துடன் இந்த செல்வாக்கினை மீண்டும் பெற ஸ்ரீ கார்த்த வீரியார்ஜுன ஜபம், ஹோமம் இரண்டையும் செய்து, அதன் பிறகு சாந்தி ஜபம், மற்றும் நசிகேதமூர்த்தி ஹோமத்தையும் செய்ய வேண்டும். வசதி படைத்தவர்களுக்கே மேற்கூறிய பரிகாரங்கள். மற்றவர்கள் மேற்படி ஜபங்களை நிச்சயம் கற்றிடுவதும், ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடனும், வேதவித்துக்களிடமிருந்து உபதேசம் பெற்று நாள் ஒன்றுக்குக் குறைந்தது 11 முறை ஜபித்தாலே போதும். தொழில் துறையினர், வெளிநாட்டு ஏற்றுமதியாளர்கள், காவல்துறையினர், அரசு துறையினர் ஆகிய அனைவரும் பலமுறை சிந்தித்தே எந்த ஒரு பிரச்னை பற்றியும் முடிவு எடுக்க வேண்டும். படிக்கும் குழந்தைகள் குருவைப் பற்றிய ஸ்தோத்திரங்களைப் பலமுறை கூறிவர வேண்டும். இந்த ராசிக் குழந்தைகளை சிவன் கோவிலில் அழைத்துச் சென்று அங்கு தென் திசையில் கல் ஆலமரத்தின் கீழ் அமர்ந்து ஞான முத்திரையைக் காட்டுகின்ற ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்தியைப் பற்றிக் கூறி, மௌனமாக அவரைப் பிரார்த்திக்கும்படி அன்புடன் கூறி ஆணை செய்யுங்கள். பிறகு பாருங்களேன் அவர்களது முன்னேற்றத்தை!



பாயாசம் செய்யும் போது வீட்டி லிருக்கும் மால் போன்ற பாதாம் பவுடரையோ அல்லது ஐஸ்கிரீம் பவுடரையோ கலந்தால் அதன் சுவையே தனி.

— மீனா ரெங்கநாதன்

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

முதலிரண்டு மாதங்கள் அமோகமான நேரம். பயன்படுத்திக் கொள்வது உங்கள் கையில் உள்ளது. புத்தொழில், படம், புதுவீடு கட்டவே ஆரம்பிப்பீர்கள். நாட்டியம், கலைப்பாட்டு, வாத்யக் கலைஞர்களுக்கு நல்லதொரு காலகட்டம். இந்த குருபெயர்ச்சியினால் நீங்கள் அனுகூலம் அதிகம் பெற இருக்கிறீர்கள். அரசியல்வாதிகளுக்கு மார்ச், ஏப்ரல் மாதங்கள் சாதகமானதாக இல்லை. அத்துடன் மாணவர்களும் நன்கு உழைக்க வேண்டும். இராசிநாதனாகிய புதன் நீசமடையும் சமயம், மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் நிதிப் பொறுப்பினைக் கையாள வேண்டும். நீதித்துறையினர்க்கும் குறிப்பாக வழக்கறிஞர்களுக்கும் காலம் நன்கு கனிந்து வந்துள்ளது. வழக்குகளில் வெற்றி பெறுவீர்கள். ஆரம்பத்தில் மூன்று மாதங்களில் அரசியல்வாதிகள், காவல்துறையினர், பெரும் வியாபாரிகள் ஆகியோருக்குச் செவ்வாய் கிரகத்தால் சில பிரச்னைகள் தோன்றினாலும் குருவின் அருளால் அனைத்தும் நலமாக முடியும். கல்வித் துறையினர்க்கும் நல்லதொரு சமயம். வேலைக்காகத் தேடிக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு வேலைக்கு உத்திரவு வரும். அது தனியார்த் துறையிலிருந்தோ, அரசுத்துறையிலிருந்தோ கூட வரலாம். ஒலிபரப்புத் துறை, போக்குவரத்துத் துறையினருக்கும் தனலாபம்

கடினமாகக் கிடைக்கும். பத்திரிகைத் துறையினர் கவனித்து, உங்களது உண்மையுடைய செய்திகளைப் பிரசுரிப்பது நல்லது. இல்லையேல் உரிமைப் பிரச்சனைக்கு ஆளாக வேண்டி வரும். கவனித்துச் செயல்படுக. குறிப்பாக மார்ச், ஏப்ரல் மற்றும் ஆகஸ்ட் செப்டம்பர் மாதங்களுக்கு இந்த ராசிக்காரர்கள் அமைதியுடனும் பொறுமையுடன் பிரச்சனைகளைக் கையாள வேண்டியதிருக்கும். குழந்தைக்குப் பிறகு நவக்கிரக ஹோமம் ஒருமுறை செய்வது நல்லது. கூடிய மட்டும் கடன் வாங்குதலைக் குறைத்து நலிவுற்றவர்களுக்கு உங்களால் முடிந்த உதவியைச் செய்வதன் மூலம் சனியின் பலனைத் திருப்திப்படுத்த முடியும். அருகிலுள்ள பள்ளிகளுக்கு நன்கொடை கூட வழங்கலாமே!

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

சந்திரனுக்கு நாலில் குரு இருந்தால் கஜ கேசரியோகம் என்பர். கோட்சார ரீதியில் கூட இந்நிலை சஞ்சாரத்தால், கோடிதோஷங்கள் பரிகாரம் பெறும் எனலாம். இதுமட்டுமின்றி குரு நீசம் பெற்றுள்ளதால் எந்தவிதமான துர்ப்பலனும் ஏற்பட நியாயமில்லை. இந்த ஆண்டு நிகழும் குரு பெயர்ச்சியால் உங்களுக்கு அதிக நன்மையோ, அல்லது தொல்லைகளோ அவ்வளவாக ஏற்படாது. நரி எப்படி போனால் நல்லது என்று கேட்டால் அது மேலே விழுந்து கடிக்காமல் போனாலே போதும் என்பார்களே அதுபோல குரு பார்த்தோ பார்க்காமலோ இருந்தாலே போதும். அவர் ஒரு தொல்லையும் ஏற்படுத்தாமல் இருந்தால் சரிதானே! அதே நிலைதான், அவரால் அதிகபாதிப்பு இல்லை. சுக்கிரன் உச்சம் பெறும் காலகட்டத்தில் அதாவது ஏப்ரல் மே மாதங்களில் வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஜூலை, ஜூலை மாதங்களிலும் அந்த வாய்ப்பு உண்டு. வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்று இந்த ஆண்டில் ஏற்படும். அதனால் அனுகூலம் உண்டு. தாம்பத்ய உறவில் விரிசல் கண்டு தனித்து வாழும் தம்பதிகள் மீண்டும் ஒன்று படும் வாய்ப்பு உள்ளது. நெருங்கிய நட்புக்கு ஏதோ ஒரு விதத்தில் சோதனை வரலாம். எனவே சோதனை அறிந்து, அமைதியாகப் பேசுங்கள். சொல் காக்க, நாகாக்க; காலங்கால் சோதனைகளைச் சந்திக்க வேண்டியதுதான்.

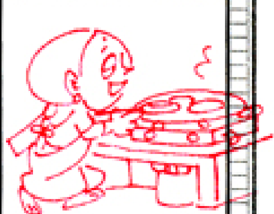
விருச்சிக ராசி :

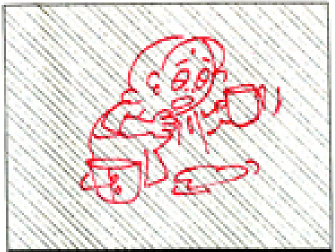
விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மின் வியாபாரத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. இட மாற்றமும் உண்டு. குடும்பத்தில் அமைதி இருக்கும். எதையும் திட்டமிட்டுச் செய்யுங்கள். அவசரம் வேண்டாம். கொக்கைப் போல வாய்ப்புக்குக் காத்திருக்க வேண்டிய நிலை. கைகூடி வரும் நேரத்தில் சில எதிர்ப்புகள் ஏற்பட்டாலும் வெற்றி உங்களுக்கே. குரு உங்களது இராசிக்கு 2ம் இடத்தின் அதிபதி. தீவனம் நாளாதிபதி. அப்படிப்பட்டவர் நீசமடைந்துள்ளாரே என சிலர் கவலைப்படலாம். ஆனால் உண்மையில் முதலிரண்டு மாதங்கள் அவர் நீச பங்க ராஜயோகத்தையும், அடுத்த பத்து மாதங்களில் சனியுடன் பரிவர்த்தனை பெறுவதன்மூலம் பரிவர்த்தனை யோகத்தையும் பெறுவதால், அவரால் உங்களது குடும்பத்திற்கும் அந்தத் தேவையான திலைத்திறனும் அதாவது பொருளாதார நிலைக்கும் எந்தவித பங்கமும் ஏற்பட நியாயமில்லை. அத்துடன் சுக்கிரன், புதன் மற்றும் இராசிநாதன் ஆகியோர்கள் முதல் ஆறு மாதத்திற்கு நல்லதையே செய்ய இருக்கிறார்கள். தசாபுக்தியும் நன்கு அமைந்திருந்தால் இந்த குருபெயர்ச்சியால் நீங்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படமாட்டீர்கள் என்றே தோன்றுகிறது. எனினும் கடன்

டபுள் பீன்ஸ் பருப்பைச் சுண்டலுக்காக வேக வைத்ததில் குழைந்து விட்டது. அதைப் பயன்படுத்தவும் புதுமைப்படுத்தவும் ஒரு கப் கடலை மாவும் அரை கப் அரிசி மாவும், கொத்த மல்லி தழை, மிளகாய்த்தூள், உப்பு, சிறிது இஞ்சி தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறுசிறு வில்லைகளாகத் தட்டி தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டுப் போட்டெடுக்க சுவையான வாயில் கரையும் கட்லெட் தயார்!

— சுலோசனா





பல் வலி, பல் ஈறுகளில் வலி யிருக்கும் போது மாம்பூவையும் மாந் தளிரையும் பறித்துப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து இளம் சூட்டில் வாய் கொப்பளித்தால் பல் தொடர் பான பல உபாதைகள் விலகும்.

— பி. ராஜசேகரன்

தொல்லை, பணத்தட்டுப்பாடு, உடன் பிறந்த வர்களுடன் மோதல், உற்ற நண்பர்களிடமே பகை கொள்ளும் நிலை போன்றவற்றை கேது, செவ்வாய் போன்றவர்கள் உங்கள் ராசிக்கு 3, 11, 6 வது ஸ்தானத்திற்கு செல்லுவது கோசா ரீதி இடங்களில் சஞ்சரிக்கும் போது சற்று சோதனைகளைத் தருவார்கள். எனினும் கன்னி யில் செவ்வாய் இருக்கும் போது உங்கள் ராசிக் கும், மகரத்திற்கும் செவ்வாய் செல்லும் போது கூடுதலான நற்பலன்களையே தருவார். எனவே டிசம்பர் முதல் மார்ச் வரை கடன்கள் அடைப் பட்டு, ஒரு வீடு அல்லது வீட்டு மனை வாங்கும் யோகமும் ஏற்படலாம். அச்சமயம் சுக்கிரனும் உதவும் நிலை. மற்றபடி விபரீதமாகக் கவலைப் பட வேண்டியதில்லை. சுக்கிரன் ஜூன் மாத ஆரம்பத்தில் மனைவியின் உடல் நிலையை பாதிக்கச் செய்யலாம். மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் அதைச் சரி செய்துவிட முடியும். கூடிய மட்டும் ஸ்ரீ சுப்பிரமணியர், கணபதி மற்றும் சனி, சுக்கிரன், குரு ஆகியோர்களைப் பற்றிய ஸ்தோத்திரங்களை ஒரே நிலையில் மனதை நிறுத்திப் படித்தால் போதுமே. எல்லாம் நல்ல நிலையிலேயே நடக்கும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.

சுய வீட்டிலிருந்து நீச வீட்டிற்குப் போகி றார். ஆட்சியிலிருந்து வீழ்ச்சி - அரசியல்வாதி களுக்கு மட்டுமல்ல நவக்கிரக நாயகர்களில் அதிபரான குருவுக்கே இந்த நிலை என்றால் காலம் செய்யும் கோலத்தைப் பாருங்கள். அதே சமயம் அசுர குருவான சுக்கிரன் வீழ்ச்சியி லிருந்து அடுத்த வீட்டிற்குச் செல்லும் போது அதாவது துலாவில் ஆட்சிப் பெறுவதைப் பாருங்கள். ஆக இந்த இரு கிரகங்களான குரு, சுக்கிரனது சஞ்சாரம் மனித வாழ்க்கையில் ஏற் படும் ஏற்றத்தையும் வீழ்ச்சியையும் எப்படி ஒரு நீதியின் அடிப்படையில் காட்டுகிறார்கள் என் பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். எனவே இந்த ஆண்டை பொறுத்த மட்டில் நல்லதும் நடக் கும். அசுப பலனும் நடக்கும். அவற்றைத் தாங் கும் இதயத்தை அவரிடமிருந்தே சில வரங் களில் பெறுவீர்கள். கேது, செவ்வாய், சனி, குரு இவர்களுக்கு உரிய முறையில் அர்ச்சனை செய்து விளக்குகளை ஏற்றலாம். மற்றும் கண் பார்வை அற்றவர்களுக்கும் முடவர்களுக்கும் உங்களால் முடிந்த அளவிற்கு, உங்கள் சக்திக் குட்பட்ட நிலையில் ஏதேனும் நன்கொடையை அளிக்கலாம். உடல் ஊனமுற்றோர் பள்ளி ஆகியவைகளுக்கு உங்கள் பெயரால் அனுப்ப லாம். வாய்ப்பு கனிந்து வருகின்ற நாட்கள் ஏதாவது ஒன்றில் வீட்டிலேயே ஸ்ரீ தக்ஷிணா மூர்த்தி, ஸ்ரீ சுதர்சனம் போன்ற ஹோமங் களைச் செய்யலாம். இரண்டில் உள்ள குரு நீங்கள் விரும்பியதைத் தர கடமைப்பட்டவர். இந்த ஆண்டு உங்கள் தொழில் அல்லது வியா பாரத்தில் அமோகமான இலாபத்தைப் பெற முடியும். புத்திர சுகம் நன்மையும். விருந் தினர்களை வரவேற்றல், நீங்களும் சுப நிகழ்ச்சிகளில் விருந்தாளியாகக் கலந்து கொள்ளுதல் போன்ற நல்லவை நடக்கும் வாய்ப் பும் உண்டு. கவலை வேண்டாம். இந்த குரு பெயர்ச்சியால் நன்மை கூடுதலாக நடக்கும். குருவைத் துதியுங்கள். அவரது நினைவை மனத்தில் பதியுங்கள். அதுவே சிறந்த பரி காரமாகும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசியில் குரு நீசம் பெற்று, இராசிநாத னாகிய சனி ஆட்சி பெற்றதால், "ராசி நின்ற நாதன் ஆட்சி, உச்சம் பெற்றிடில் கிட்டும் ராஜயோகம்" என்பதற்கிணங்க குரு உங்களுக்கு நன்மையே புரிய வேண்டியவர். எனவே கவலை வேண்டாம். இரண்டு மாதம் கழிந்து சனி மீனத்திற்குச் சென்றால் குரு, சனி பரிவர்த் தனை பெறும் நிலையில் அப்பொழுதும் நன் மையே செய்ய வேண்டும். எனவே இந்த ஆண்டில் நீங்கள் பெரிய அளவில் மூலதனம் போட்டுச் செய்யும் தொழிலை, ஒரு கணபதி ஹோமம், நவக்கிரக ஹோமத்துடன் ஆரம்

[illegible]

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

[illegible]



[illegible]





செருப்பு, பூட்ஸ் வாங்கும்போது வரும் அட்டை பெட்டிகளை தூக்கி எறியாமல், துவைத்த சாக்ஸ்களை அதில் வைத்து ஷூ ஸ்டாண்டில் வையுங்கள். காலை நேரத்தில் சாக்ஸ் தேடும் டென்ஷன் பாடெல்லாம் இல்லை.

— மஹிமா

அமைந்திருப்பதால் இதைக் குறிப்பிட வேண்டியிருக்கிறது. ஒருமுறை திருப்பதி சென்றுவிட்டு வரலாம். திருநள்ளாறு சென்று, நளதீர்த்தத்தில் நீராடுவது நல்லது. எதையும் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென நினைக்கும் உங்கள் உள்ளமும் பரிசுத்தமானதே! அத்தகைய மனதால் பிரார்த்தித்தால் அது வீணாகி விடுமா என்ன!

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் நீசம் அடையும் 2 மாத அளவில் உங்களது தொழிலில் மேன்மை ஏற்படும். நீண்ட காலமுயற்சி ஒன்றில் வெற்றி உண்டு. மதிப்பும் நாணயமும் உயரும். சுப நிகழ்ச்சிகளுக்குக் குறைவிருக்காது. மகளுக்குத் திருமணமோ, மகனுக்கு உபநயனமோ செய்யும் வாய்ப்பு உண்டு. வெகுநாள் தடைப்பட்டு வந்த புத்திரோத்பத்தி கட்டாயம் வரும் ஆண்டும் ஏப்ரலில் ஏற்படலாம். ஒரு வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் சென்று வரலாமே! போக்குவரத்துச் செலவிற்கு எங்கே போவது என்கிறீர்களா? கவலை வேண்டாம். உங்களை வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பும் வாய்ப்பைத் தர இருக்கும் விதி, நிதியையும் தராமலா இருக்கப் போகிறது. கவலையை விடுங்கள். ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தி, ஸ்ரீ சனீஸ்வரர் மற்றும் ஸ்ரீ துர்கா தேவி ஸ்தோத்திரங்களைப் படித்து வாருங்கள். அதன் பிறகு பாருங்கள் உங்கள் முன்னேற்றத்தை. வங்கிகளில் பணிபுரிபவர்கள் அவர்கள் யாராக இருந்தாலும் வங்கியில் கூட்டம் அதிகமாக இருக்கும் போது பரக்கப் பரக்க வேகமாக வாடிக்கையாளர்களை திருப்திப்படுத்த உழைத்தாலும், மாதத்தின் மத்திய பாகத்தில் சற்று கவனமாக இருந்திட ஆகிவேண்டும். இது காலத்தின் கட்டாயம். ஆதாயமுள்ள ஆண்டுதான். ஆனாலும் சில சமயங்களில் பணத்தட்டுப்பாடு வரும். அது சமயம் மனதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்து, வருகின்ற பணத்தைச் சிக்கனமாகச் செலவு செய்வதன் மூலம் பொருளாதாரச் சிக்கலிலிருந்தோ, பணத்தட்டுப்பாட்டிலிருந்தோ உங்களைக் காத்துக் கொள்ளலாம். முடவர்களுக்கும், கண்பார்வை அற்றோருக்கும் உங்களால் முடிந்த நிதி உதவி அளித்து சனீஸ்வரனின் கருணையைப் பெறுங்கள்.

பின்குறிப்பு : மொத்தத்தில் இந்த டிசம்பரில் கவனிடான தனுசுவிலிருந்து மகரத்திற்குச் செல்லும் குரு எந்துறையினர்க்கும் எல்லாவித நன்மைகளைச் செய்வார். சிறு குறைகளைப் பொறுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். மற்றபடி குருவின் சஞ்சாரம் வீட்டிற்கும் நாட்டிற்கும் நல்லது நடக்கும்படி அமைந்துள்ளது. ஆட்சியிலிருந்து நீசத்தை அடைபவர் உதவுவாரா எனக் கேட்க வேண்டாம். உதவும் கட்டாயத்தை அவர் பெற சனி பகவான் உதவுகிறார். கவலை வேண்டாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

கடலை மாவில், தண்ணீர், உப்பு, காரப்பொடி, மஞ்சள்பொடி சேர்த்துப் பிசைந்து வேர்க்கடலைகளைத் தோய்த்துப் போடுவது போல, பாதாம் பருப்பு களையும், முந்திரிப் பருப்புகளையும் தோய்த்துப் போட்டு எடுத்தால் பாதாம், முந்திரி பக்கோடா "படு ஜோர்" என்பார்கள்.

— லட்சுமி சுந்தரம்





படித்த முட்டாள்களும்

"வாணீ.. குப்பையை பக்கத்து வீட்டு கவர்ட்ட போடாதே' குப்பைத் தொட்டியில போடு..." என்று திண்ணை ஓரத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு தலையை மாத்திரம் திருப்பி கண்ணை உருட்டிய அம்மாவைப் பார்த்து முறு முறுத்தேன், "எங்கயோ உக்காந்துண்டு வீடு முழுக்க போலீஸ் மாதிரி கண்காணிக்க இந்த அம்மாவால எப்படித்தான் முடியறதோ!" அடுத்த பத்தாவது நிமிடம் அண்ணா ரவிக்கு மண்டகப்படி.

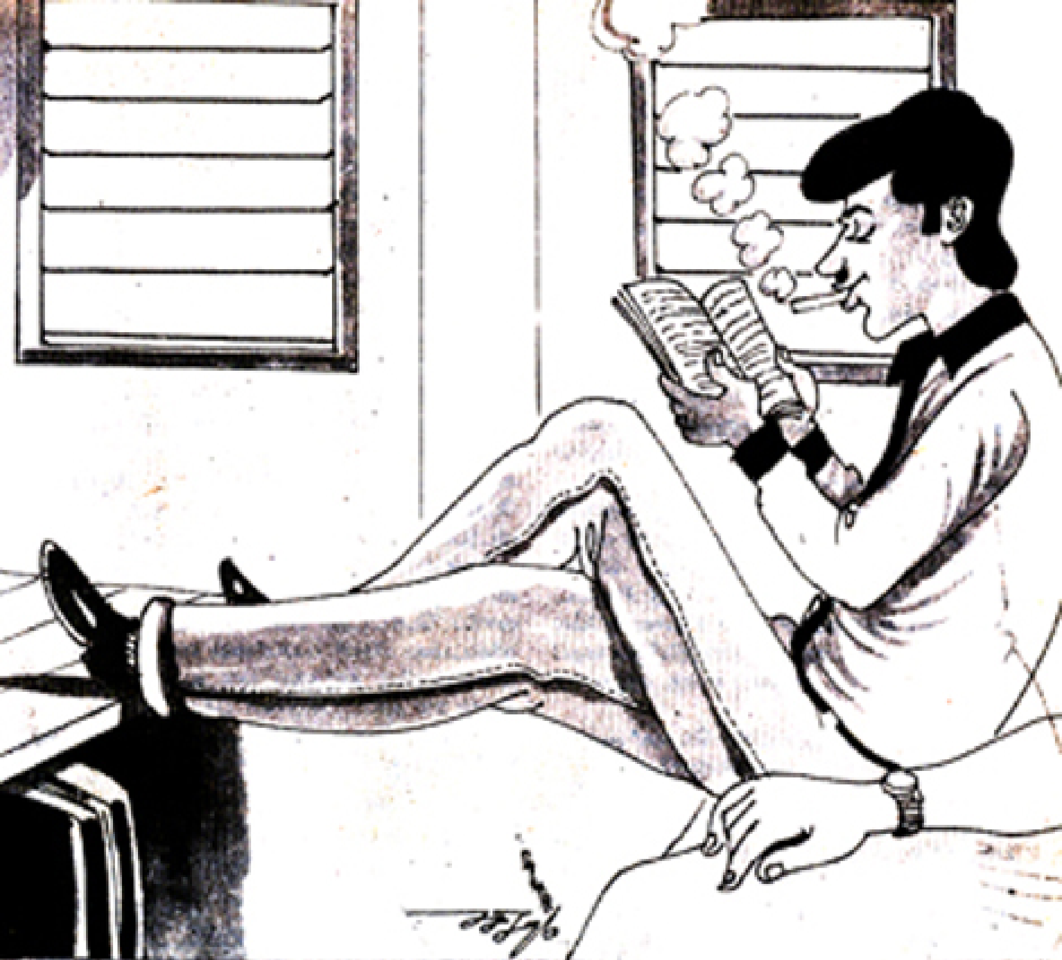
'ஏண்டா.. எதிர பெரியவா உட்கார்ந்திருப்பது கூட தெரியாம என்ன ஒரு காலை நீட்டி உக்காரல்' ம்' காலைக் கீழே போடு. அசத்து!"

முறுமுறுத்தவாறே 'வெடுக்' கென காலைத் தொங்க விட்ட வாறு உட்கார்ந்து கதை புஸ்தகத்தில் ஆழ்ந்தான் ரவி.

அரை வருடப் பரீட்சை முடிந்து தீபா வளிக்காக லீவு விட்டிருக்கும் நேரமானதால் முழு நேரமும் நானும் அண்ணாவும் வீட்டில் அடைபட்டு அம்மாவின் 'ஆர்டர்'களை கீழ்ப் படிந்தவாறு ஒவ்வொரு நாளாக ஓட்டுகிறோம். அம்மாவிடம் நாங்கள் மாத்திரம்தான் மாட்டிக் கொண்டதாக நினைக்க வேண்டாம்.

ஒரு முறை ஒரு வயதானவர் ஏதோ வாயில் நுழையாத ஒரு பெயரைச் சொல்லி முகவரி கேட்க, அப்பா ஏதோ ஆபீஸ் 'டென்ஷனில்' சற்று கடுப்புடன் அப்படி ஒரு பேர் தன் வாழ்விலேயே முதல் முறையாகக் கேட்பதாகக் கூறியவுடன் அம்மா அவரைப் பார்த்த பார்வை! பெரியவர் சென்றவுடன்,

"இப்படியா ஒரு பெரியவர்ட்ட பேசுவாங்க! இன்னிக்கு நீங்க இப்படிப் பேசினா, அதைக் கேட்டுண்டு இருக்கிற நம்ப குழந்தைகள்



படிக்காத மேதைகளும்

நாளைக்கு நம்மகிட்ட அப்படித்தான் பேச வாங்க! அப்புறம் வருத்தப்பட்டு ப்ரயோஜன மில்லை."

என்று நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் பேசி விட்டு அடுக்களைக்குச் சென்றாள். அப்பா விற்கும் தெரியும் — அம்மா ஒழுங்குமுறை வாழ்விலே தவிர மனதைப் பொறுத்தவரை தங்க மானவள் என்றும், ஒழுங்கீனத்தை ஒரு போதும் மன்னிக்காதவள் என்பதும். உடனே எழுந்து 'சடா'ரென வேஷ்டியை இறுத்துக் கட்டிக் கொண்ட வண்ணம் வெளியே ஓடினார். அடுத்த நிமிடம் பெரியவரைப் பிடித்து இங்கு அங்கு விசாரித்து சரியான முகவரியில் சேர்த்து விட்டு வெற்றிக்களிப்புடன் திரும்பி வந்தார். இந்த ஒரு 'அண்டர்ஸ்டாண்டிங்' நாங்கள் எங்கள் பெற்றோரிடம் பிறந்ததிலிருந்தே பார்த்து வருகிறோம். அம்மா சொல்வதைத் தவறாக எடுத்துக் கொண்டு, மேன்மேலும் சண்டை வாக்குவாதம் என்று அப்பா என்றுமே வீட்டில் அசாந்தி உருவாக்கியது கிடையாது. அதே போல் அம்மாவும் என்றாவது அப்பா கோப மாக இருக்கும் போது மிக மிக இதமாகவும் தேவைக்கு மேல் பேசாமலும் வளைய வந்தவாறு வீட்டில் சாந்தி நிலவ உதவுவாள்.

மெல்ல வருடங்கள் ஓடின. இன்று நான் பெரிய படிப்பாளி, ஒரு நல்ல பள்ளிக்கூடத்தில் ஆசிரியை. மாற்றலாகி தனியாக பீஜாப்பூரில் இருக்க நேர்ந்தது. அம்மாவைக் கூட அழைத்து வந்திருக்கிறேன். வண்டியில் ஏறிய உடன் நேர்ந்த அமர்க்களம் நெஞ்சில் நிழலாடியது.

ஒரு இளைஞன் வாயில் சிகரெட்டுடன் கால்களை நீட்டி, நேர் எதிராக வைத்துக்

பவதாரிணி

கொண்டு மிக அலட்சியமாக புத்தகம் படித்துக் கொண்டு இருந்தான். அந்த 'பெர்த்'தில் இடம் பெற்றிருந்தவர்கள் அனைவரும் மிக அவஸ்தையுடன் தங்கள் தங்கள் இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்தனர். நேர் எதிரில் நானும் அம்மாவும் உட்கார நேர்ந்தது. என் பொறுமை எல்லை மீறியது.

"மிஸ்டர் தயவு செய்து உங்கள் காலைக் கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்" என்றேன் காரமாக.

"மைண்ட் யுவர் ஓன் பிஸினஸ்" இளைஞன். அக்கம் பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் அவனை முறைப்பதும் முணுமுணுப்பதுமாக இருந்தனரே தவிர எனக்கு உதவும் நிலையில் ஒருவரும் முன்வரவில்லை.

"என் பிள்ளையை நான் பண்ணத் தொடங்கினால் உங்கள் பாடு திண்டாட்டமாகி விடும். மீண்டும் ஒருமுறை நல்லதனமாகச் சொல்கிறேன். காலைக் கீழே வைத்து விட்டு சிகரெட் பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் தலைக்குமேல் 'புகை பிடிக்கக் கூடாது' என்று எழுதியிருப்பதைப் பார்க்கவில்லையா நீங்கள்?" என்று சற்று காரமாகக் கேட்டேன்.

அம்மா சங்கடத்துடன் மெல்ல, "பேசாம இரு சண்டைக்குப் போகாதே" என்றார்.

"ஓகோ, நீங்கள் எல்லாமே, 'ரூல்' படித்தான் செய்வீங்களோ!" என்று அவன் கிண்டல் பண்ண, என் குரல் உயர்க்க, அவன் தன்னைப் போன்ற ஒரு 'எஜுகேட்டட் ஜெண்டில்மேனிடம்' மரியாதையில்லாமல் நான் பேசியிருக்கக் கூடாது என்று வாதாட ஏகப்பட்ட அமர்க்களம். கடைசியாக டிக்கெட் செக்கர் வந்து அந்த இளைஞனை மிரட்டியபின், என்னிடமும், "அம்மா, சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்கு இவ்வளவு தகராறு ஏன் பண்றீங்க? நீங்கள்ளாம் படிச்சவங்க! ப்!" என்றவாறு சென்றவுடன் அதிர்ந்தேன். வந்து சேர்ந்த பின் அம்மா ஃபோனில் அப்பாவிடம், "ஐயோ, உங்க பெண் வண்டியில ஏகப்பட்ட அமர்க்களம் பண்ணிட்டா!" என்ற போது மேலும் அதிர்ந்தேன்.

நம் நாட்டில் படிப்பறிவு புகட்டுவதன் அர்த்தம்தான் என்ன? படித்தவர்கள் இவ்வாறு நடந்து கொள்வது சரிதானா? படித்தவர்கள் இவ்வாறு நடந்து கொள்வதைத் தடுப்பதும், கடிந்து கொள்வதும் 'அமர்க்களமா'? அப்படி, வெளியில் சிறு வயது முதல் 'ஒழுங்குமுறையை' துளித்துளியாக உடலில், மனத்தில், மூளையில் ஏற்றி வளர்ப்பதில் அர்த்தம் என்ன? கண்களை மூடி 'டேபிளின்' மேல் தலை கவிழ்த்துப் படுத்திருந்த என் தலையை அம்மாவின் கை மெல்ல வருடியது. "இந்தா.. காப்பி குடி. தலை வலியெல்லாம் போயிடும்." என்றவாறு என் முன் புன்னகையுடன் அமர்ந்தாள் அம்மா. ஏதேதோ அம்மாவிடம் கேட்கத் தோன்றியும் ஏதும் கேட்காமல் மெல்ல காப்பியை உறிஞ்சத் தொடங்கினேன்.

பிஜாப்பூர் வந்து ஒரு வழியாக இரண்டு வருடங்கள் ஓடின. வீடு முழுவதும் ஒட்டடை அடித்து வெள்ளை அடிக்க ஏற்பாடுகள் செய்தேன். கரப்புகளை ஒழிக்க தனியாக 'பெஸ்ட் கண்ட்ரோல்' ஆட்களைக் கூப்பிட்டு சுத்தம் செய்தேன். வெள்ளையடிக்கும் வேலை எல்லாம் முடிந்து விட்டு 'பெஸ்ட்' பண்ணி முடித்த போது 'பெஸ்ட்' கழன்று விட்டது. ஒரு வாரம் வீட்டின் அழகைச் சுற்றிப் பார்த்தேன்.

ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை தலைக்குக் குளித்து விட்டு ஜன்னலருகில் வந்த எனக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. பின் பக்கத்து ஃப்ளாட் வீட்டிலிருந்து மிகவும் டப்பாவை என் வீட்டின் ஜன்னலருகில் கவிழ்த்து ஒரு தட்டுத் தட்ட, சுமார் 200 கரப்புகள் நாலா பக்கமும் சிதறின.

'ராகா மெகா பாக்கெட்' கிடைக்காமல் போனதே....!

அன்புள்ள வாசகிகளுக்கு,

சென்ற மாத மங்கையர் மலரில் தீபாவளிக்காக ராகா பாக்கெட்டைக் குறிப்பிட்ட அந்தப் பக்கத்தை எடுத்துச் சென்று வாங்கிக் கொள்ளலாம் என அறிவித்திருந்தோம். பல காரணங்களினால் 'ராகா' உற்பத்தியாளர்களால் அந்தத் திட்டத்தினை செயல்படுத்த முடியாமல் போனதற்காக வருத்தம் தெரிவித்தார்கள். அதற்காக 'ஒட்டிக்கு ரெட்டியாக' நாங்கள் வழங்குகிறோம் என்கிறார்கள். எதிர்ப் பக்கம் அவர்கள் வெளியிட்டிருக்கும் விளம்பரத்தையோ (அ) சென்ற இதழில் வெளியான அறிவிப்புப் பக்கத்தையோ எடுத்துச் சென்று கடைக்காரரிடம் கொடுத்தால் உங்களுக்கு ஒரு 'ராகா பாக்கெட்' கிடைக்கும். இரண்டையும் எடுத்துச் சென்றாலும் இரண்டு பாக்கெட் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

• குமாரவேல்

(இதனைப் பற்றி எழுதிய நமது வாசகிகள் அத்தனை பேருடைய கடிதங்களையும் திரு. குமாரவேல் படித்து வருத்தப்பட்டார்.)

— ஆர்.



புத்தாண்டு கோலம்
19 புள்ளி,
1-ல் நிற்க



— ஆ. உமா மகேஸ்வரி

"ஆன்டீ ஆன்டீ," என்று நான் அழைப் பதற்குள் அந்த டாக்டர் மனைவி ஒரே ஓட்டம். அதன் பின் சுமார் 2 மணி நேரங்கள் நான் ஜன்னலுக்கு வெளியில் நர்த்தனமாடியதும் கூடை கூடையாக பாவங்களை தலையில் ஏற்றிக் கொண்டதும் ஒரு பெரிய கதை. அன்று மாலை அவள் வீட்டிற்குப் போக நான் ஆயத்தமானவுடன் அம்மா,

"போகாதே இரு ஆனதோ ஆச்சு! இனிமே சண்டை கிண்டை போடாதே! விடு" என்றார்.

எனக்கு மீண்டும் அதிர்ச்சி. இந்த டாக்டர் மனைவி வீட்டில் மொத்தம் மூன்று டாக்டர்கள். மகன், மருமகள் இருவரும் டாக்டர்கள். ஆன்ட்டியும் 'கிராஜுவேட்'. ரூ. 12,000 செலவழித்து ஒட்டடை, கரப்பு எல்லாவற்றையும் ஒழித்து வெள்ளை அடித்து வீட்டை சுத்தமாக்க நான்பட்ட பாடெல்லாம் 5 நிமிடங்களில் நாசமாக இருந்தது. என் கண் முன் நடந்ததால் நான் கரப்புகள் உள்ளே ஏறாமல் தடுத்தேன். இல்லாவிடில் மீண்டும் வீட்டில் 24 மணிநேரம் 'பார்வதிகான்' போல் ஆடிக் கொண்டே இருக்க நேர்ந்திருக்கும்.

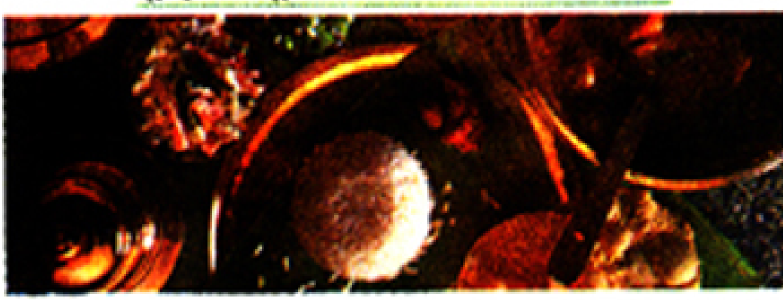
அன்று பொறுமையிழந்து அம்மாவிடம் கேட்டேன். "அம்மா, எந்த அநியாயத்தையும் நான் தடுக்கப் போனா, நீங்க வேண்டாம், வேண்டாம்னு தடுக்கறீங்க. முதல் முதலில் வண்டியில் நான் அமர்க்களம் பண்ணினேன்னு அப்பாட்ட சொன்னீங்க. அப்ப, அந்தளை 'ஸ்ட்ரிக்டா' 'பர்ஃபெக்டா' எங்களையெல்லாம் வளக்க வேண்டிய அவசியம் என்ன?" என்றேன்.

அம்மா புன்னகையுடன், "நான் அன்னிக்கு உங்களையெல்லாம் அப்படி வளர்த்திருக்காட்டா, இன்னிக்கு அந்த 'ட்ரெயின் இளைஞன்' இடத்தில், இந்த டாக்டர் மனைவி இடத்தில் நீயே இருந்திருப்பே. இன்னிக்கு உனக்குத் தோணும் வெறுப்பு உன் மேல மற்றவர்களுக்கு வந்திருக்கும். அந்த டாக்டர் மனைவி போட்டுட்டுப் போன கரப்பு எல்லாத்தையும் 'கலெக்ட்' பண்ணி அரை 'பர்லாங்கு' தூரத்தில் இருக்கும் 'கார்ப்பரேஷன்' குப்பைத் தொட்டியிலே கொண்டு போட்டுட்டு வந்தியே! அத அவ வீட்டு வாசல்ல கொண்டு போய் போடணும்னு உனக்கு ஏன் தோணலை? அது தான் என் வளர்ப்பு!

எப்படி ஒரு நாள்ல உன்னால மட்டமா மாற முடியல்லையோ அதே மாதிரி ஒரு நாள்ள இவங்களையெல்லாம் நம்மளாலயும் மாத்த முடியாது. வழி வழியா அவ அப்பா அம்மா அவங்களுக்கு சொல்லிக் கொடுத்ததை உன்னால ஒரு நாள்ல மாத்த முடியும்னு நீ நினைச்சயானா அது அவ்வளவு எளிதில்லை. 'மெனெர்ஸ்', 'கல்ச்சர்', 'பிஹேவியர்' எல்லாம் சின்ன வயசுலேயே குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தால்தான் வரும். இல்லையென்றால் சமூகத்தில நாம ஒரு தலைவலியாப் போயிடுவோம். நமக்காகத்தான் நாம ஒழுங்கா இருக்கணும். புரியுதா?" என்ற பள்ளிக்கூடம் பக்கம் தலைவை கூட வைத்துப் படிக்காத என் தாயின் அறிவு பூர்வமான, அர்த்தபூர்வமான வார்த்தைகளைக் கேட்டு அதிசயித்தேன்.



வடக்கு-தெற்கு உறவில்
புத்தம் புதிய கண்ணோட்டம்.





BPL FROST-FREE

இந்தியாவின் மிகப் பெரிய, மிக அதிக விற்பனையாகும் ஃப்ராஸ்ட்-ஃப்ரீ அணிவரிசை.

BPL Believe in the Best.

BPL REFRIGERATION LIMITED

Contact: MADRAS: 429, I Floor, Anna Salai, Nandanam, Tel: 4350278/801. COIMBATORE: No. 2, Vincent Road, Fort, Tel: 391398



ராஜாளி® நான்-ஸ்டிக் அதிசயம்
தொடர்கிறது...
இதெல்லாந்தான் கிடைக்கிறதே! இதிலென்ன அதிசயம்?!
அதிசயம்தான்!
நான்-ஸ்டிக்கில்
இதெல்லாங்கூட
மில்க் பாய்லர் கூட
ராஜாளி நான்-ஸ்டிக்கா?!
RAJALI
HOME EQUIPMENTS
50-A, Appar Swamy Koil Street, Thiruvottiyur, Madras - 600 019. ☎: 543391, 543857

7

ம்யா

கோதா பார்த்தசாரதி

பிரியா - பிரியா!

உருகிப்பாடிக் கொண்டிருந்தார் எஸ்பிபி.

தோட்டம் முழுதும் ஷாமியானா போடப்பட்டு, மரங்களில் எல்லாம் கலர் பல்புகள் பூத்து வெளிச்சத்தைச் சிந்தின. திறந்த வெளி மேடையில் கச்சேரி நடந்து கொண்டிருக்க, ஒரு பக்கமாக மேஜையில் சூடான, சுவையான உணவு தயாராக வைக்கப்பட்டிருந்தது.

வருபவர்கள், சிம்மாசனம் போல் அமைந்திருந்த இருக்கையில் அமர்ந்திருந்த மணமக்களை வாழ்த்தி, பரிசுகளை வழங்கி விட்டு, அங்கிருந்த உணவை பஃபே முறையில் தட்டுகளில் எடுத்துக் கொண்டு, நின்றபடியோ, உட்கார்ந்தோ சாப்பிட்டபடி பாட்டையும் ரசித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அருணும் ராஜாவும் சேர்ந்த மாதிரி ஒரு நிமிஷம் கூட உட்கார முடியாமல் விருந்தினர் வந்தபடி இருந்தனர். பரிசுகளை வாங்கி அடுக்கி மாளவில்லை. விருந்துக்கு, செவிக்கு என்று இரண்டுக்கும் சேர்த்து வழங்கிய ஈஸ்வரனைப் பாராட்டினார்கள் வந்தவர்கள்.

ஒரு வழியாக ரிசப்ஷன் முடிந்து அலை ஓய்ந்த கடல் போல் அமைதியாக இருந்தது. நகரின் மிகப் பெரிய பிரபலமான மண்டபத்தில் கல்யாணம். பெரிய தொழில் அதிபர்கள், மந்திரிகள், ஏன் முதல்வரே பத்து நிமிடம் வந்திருந்து மணமக்களை வாழ்த்தி விட்டுப் போனார்கள்.

மதுரத்துக்கும் மகாதேவனுக்கும் பெருமையாக இருந்தாலும் அதே சமயம் பயமாகவும் இருந்தது. ரொம்பப் பெரிய இடமாயிற்றே என்றுதான் பயம். இருந்தாலும் ஈஸ்வரனே நேரில் வந்து கேட்ட போது மறுக்க முடியவில்லை.

"பணம் என்ன சார், பணம்? நானும் ஒரு காலத்துலே ரொம்ப அடிபட்டத்தில் இருந்தவன்தான். பணம்தான் நமக்கு அடிமையா இருக்கணுமே தவிர, நாம் அதற்கு அடிமையாகக் கூடாது. குழந்தைகள் ரெண்டு பேரும் ஒருவரையொருவர் விரும்பறாங்க. அது தவிரவும் உங்களைப் போல் ஒரு நல்ல பாசமுள்ள குடும்பத்துலே என் பெண்ணைக் கொடுக்க, நா ரொம்பக் கொடுத்து வெச்சிருக்கணும் சார்!" என்றார்.

மதுரத்தைக் கேட்ட போது மதுரமும் சம்மதம் சொல்லிவிட்டாள். ஈஸ்வரனுக்கு சந்தோஷம் தாங்கவில்லை. கல்யாணம் விமரிசையாக நடந்து முடிந்தது.

நல்ல வேளையில் தங்கள் வீட்டுக்கு அழைக்க வேண்டும் என்று மதுரம் ஆசைப்பட்டதால், அவர்களுடன் காரில் புதுமண தம்பதிகளை அனுப்பினார் ஈஸ்வரன். மதுரம் பாலும் பழமும் கொடுத்து ஸ்வாமியை நமஸ்கரிக்கச் சொன்னாள்.

காமிக்கு உள்ளூரக் குறைதான். சம அந்தஸ்து இல்லையே என்று. ஈஸ்வரனை மீறி எதுவும் செய்ய முடியாத நிலை. கல்யாண தினத்தன்றாவது எங்கும் போகாமல் வீட்டுடன் இருக்கும்படி ஈஸ்வரன் சொல்லியிருந்தார். மற்றபடி எல்லாம் ஈஸ்வரனே போனருகில் உட்கார்ந்து முடித்து விட்டார்.

ஒரு முறை கூட மரியாதைக்காகக் கூட மதுரத்தைப் போய்ப் பார்க்க அவளுக்கு நேரம் இருக்கவில்லை. கல்யாணத்திலும் தன் பணக்காரத் தோழிகளை உபசரிக்கவே நேரம் போதவில்லை அவளுக்கு. மதுரத்துக்கு அவள் தங்கையுடன் கலகலப்பாகப் பேசிப் பழகாதது குறையாக இருந்தாலும், பெரிய மனுஷி. கொஞ்சம் முன்னே பின்னேதான் இருக்கும் என்று சமாதானம் செய்து கொண்டாள்.

சம்பிரதாயம் எதுவுமே தெரியாது காமிக்கு. ஈஸ்வரன் எல்லாம் மதுரத்தைக் கேட்டுக் கொண்டுதான் செய்தார். ரிசப்ஷன் முடிந்ததும் தங்கள் வீட்டிலேயே முதலிரவை எளிமையாக வைத்துக் கொள்ள நினைத்தான் ராஜா.

அவனுக்கு கொஞ்சம் 'ஆகி வந்தது - ராசியானது' போன்ற செண்டிமெண்ட் எல்லாம் உண்டு.

பெண்ணுக்காக அண்ணா நகரில் பெரிய பங்களா ஒன்றை வாங்கி இருந்தார் ஈஸ்வரன். அந்த வீட்டிலேயே வைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது அவர் எண்ணம்.

தன் அண்ணாமலைபுரம் வீட்டிலேயே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றான் காமி.

"புது வீடு - இன்னும் கிரகப்பிரவேசம்,

ஹோமம் எதுவும் பண்ணவில்லை. கொஞ்ச நாள்லே ராஜா அமெரிக்கா போகும்படி இருக்கும்னாரே சம்பந்தி. அதுவரை ரெண்டு பேரும் இங்கேயே இருக்கட்டுமே!'' என்றார் மகாதேவன்.

காமியை அழைத்து, ''காமு! அவங்கள்ளாம் வீட்டுக்குக் கிளம்பறாங்க. தாம்பூலம் கொடுத்துவிட்டு, அம்மாவா லட்சணமா பெண்ணைக் கொண்டு விட்டுட்டுவா. நீ அவங்க வீட்டுக்கு வரல்லைனு அவங்களுக்கு ரொம்பக் குறை!'' என்று சொன்னார் சங்கரன்.

காமிக்கு 'சர்' என்று கோபம் வந்தாலும், போய்த்தான் பார்க்கலாமே என்று ஒரு எண்ணம். பெண் மாப்பிள்ளையுடன் ஒரு காரில் அவளும், மற்ற கார்களில் மதுரம் குடும்பத்தினரும் அமர்ந்து கொள்ள, கிளம்பினார்கள். சங்கரனுக்கும் போக முடியாமல் போன் கால் வர, அமெரிக்காவிலிருந்து போனை எதிர் பார்த்து போனடியிலேயே உட்கார்ந்து விட்டார்.

மைலாப்பூரில் வீடு என்றால் ஏதோ பெரிய பங்களா என நினைத்து இருந்தாள் காமு. வீடு பெரிசுதான். ஆனால் பழங்காலத்து வீடு. வாசலும் திண்ணையும், ரேழி, நடை, முற்றம், இரண்டாங்கட்டு, மூன்றாம் கட்டு என்று பின் தெரு வரை நீண்டது.

பழைய வீட்டை விலைக்கு வாங்கி பழுது பார்த்து வேண்டிய சௌகர்யங்கள் செய்து கொண்டிருந்தாரே ஒழிய புதுமையாக் கட்டவில்லை.

வீட்டை ரொம்ப அலட்சியமாகப் பார்த்தாள் காமி. அந்த வீட்டில் அவ்வளவு நேரம் இருந்ததே அதிகம் போல "போகலாமா?" என்றாள் அருணாவிடம்.

அருணாவைத் தவிர மற்றவர்கள் திகைத்து நிற்க, "இன்னிக்கு நாள் நல்லா இருக்கு. குழந்தைகள் இங்கே படுத்துக்கட்டும்!" என்றாள் மதுரம் மெல்லிய குரலில்.

'ஹூ' என்று அலட்சியமான ஒரு பார்வை பார்த்தாள் காமி. "ஃபர்ஸ்ட் நைட்டா, இந்த வீட்டிலா? எலிவளை மாதிரி இருக்கு. இந்த வீட்டிலே எப்படி பேபி படுத்துக்கும்? பாத்து அவளுக்காகவே பாலஸ் மாதிரி வீடு



கட்டி இருக்கேன்.

அதுவும் இல்லைன்னா எங்க வீடு இருக்கு. எதுவும் வேண்டாம்னா இப்பவே போன் பண்ணி பெண்ட் ஹோட்டல் எதிலா வாது ரூம் போடச் சொல்லலாம். கம் ஆன் பேபி, வா ராஜா போகலாம்!"

ஒரு நிமிஷத்தில் வாய்க்கு வந்த



படி பேசி நந்தவனமாகத் 'தண்' என்று இருந்த அந்தக் குடும்பத்தில் தீயை வீசி விட்ட காமி, அது பொசுங்கு வதை லட்சியம் செய்யாமல் அகம் பாவமாக எல்லாரை யும் பார்த்தாள்.

ராஜாவின் மனம் கொதித்தது. கோபத்தில் உடல் நடுங்க, கண்கள் சிவக்க அருணாவை உறுத் துப் பார்த்தான்.

'உன்னைக் கைப்பிடித்த இவருக்கு [illegible] வீட்டி லேயே உங்கம்மா எப்படி இடியா [illegible] பாத்தியா? சம அந்தஸ்து [illegible] களில் இது முதல். இன்னும் [illegible] இருக்கு, என்று சொல்வது [illegible].

அருணா [illegible] பேச [illegible] தலைகவிழ்ந்தாள்.

"இது [illegible] வேணா எனி [illegible].

இது எங்க [illegible] வீடு. [illegible] ஹுக்கு இது [illegible] எங்க வாழ்க்கை [illegible] கிறேன். நீங்களே [illegible] பெண்ணையும் கூட்டிக்கிட்டு [illegible] மனைக்குப் போகலாம்."

ராஜா அழுத்தமாகச் [illegible] அருணா கூட அனைவரும் பதற [illegible] ன் புருஷனைவிட்டாள். [illegible] தான் பேசுவாள். இதுதான் [illegible] துன்று நீ நெனச்சா இந்த [illegible] ராஜ்யம் ஆளலாம். இது [illegible]

குழந்தை இல்லையா?

கருப்பை கட்டிகள்-மாதவிடாய் கோளாறா?



எமது சிகிச்சையால் பலன் பெற்றவர்கள்

● கருப்பை கட்டி- குழந்தை பெற்றவர்: M.N.R. பார்த்தசாரதி (35) இவர் மனைவி பத்மஜா (31), 17, லட்சுமி நாராயணன் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33 கருக்கோளம் மற்றும் இணைப்பு குழாயில் பெரிய கட்டி இருந்து 8 Gynaecologistகள் முயன்றும் குழந்தை பேறு கிட்டவில்லை. எமது சிகிச்சையில் கட்டி கரைந்தது. இப்போது ஒரு ஆண் குழந்தைக்கு தாயாகி உள்ளார்.

Mrs. Asathya பாமா (24), 26-பி, கோவில் தெரு, காந்தி நகர், ஓரகடம், சென்னை-53. இவருக்கு நான்கு தடவை 3, 5, 7, மாதங்களில் தொடர்ந்து கரு சிதைவு ஆனது. ஒவ்வொரு முறையும் பல தீவிர சிகிச்சையால் தடுக்க முடியவில்லை. எமது சிகிச்சைக்குப்பின் கருவுற்று எந்த கஷ்டமும் இன்றி அழகிய ஆண் குழந்தையை பெற்றுள்ளார். இது போன்று பல கோளாறுகள் நீங்கி பலனடைந்தோர் எண்ணற்றோர்.

இதுபோல **Dr. RATHNA, M.B.B.S.,** சென்னையில் ஒரு பிரபல மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த டாக்டரான இவரும் எமது குருமருந்து சிகிச்சைக்குப்பின் கருவுற்றிருக்கிறார். ● **கருப்பைக் கட்டி கரைந்தது:** (Fibroid) Mrs. நிர்மலா, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை-59. இவருக்கு கருப்பையினுள் 5.1cm. கட்டி (Fibroid) இருந்தது. எமது சிகிச்சைக்குப் பின் கட்டி முழுதும் கரைந்துவிட்டது U.S. Scan மூலம் உறுதியாகி உள்ளது.

திருமணமாகி 5-6 ஆண்டு ஆகியும் குழந்தை இல்லையா?

அப்படியானால் உங்கள் பிரச்சினை இவைகளாகத்தான் இருக்க வேண்டும்!

1) [illegible] 2) [illegible] 3) [illegible] - PCOD (Poly Cystic Ovarian Disease) [illegible] 70% [illegible] (Fibroid) [illegible] 2 - 3 [illegible] 13 - 14 [illegible] 4) [illegible] (Fibroid Polyp, Cyst, Endometriosis, Cervicitis) [illegible] 5) [illegible] (Fallopian Tube Block) [illegible] 6) 3 [illegible] 4 [illegible] (Missed Abortion) [illegible]

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள்: (Azoospermia) [illegible] Mr. [illegible], [illegible], சென்னை-23. Apollo Hospital [illegible]

[illegible] 180 [illegible]

[illegible]



Dr. S. JEYARAM,

M.A., M.A., PRAVEEN, HDMP, RMP

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

23, ஆற்காடு ரோடு (மாடியில்)

கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.

([illegible])

போன் : 044-4810752 / 044-8651258 (வீடு)

[illegible]

இளம்பெண் மார்பக கட்டி கரைந்தது!

Miss. [illegible] (20) [illegible], சென்னை MGR [illegible] 1.5 செ.மீ. அளவு இருந்த கட்டி (Fibroadenoma) எமது சிகிச்சையில் முழுவதும் கரைந்து விட்டது. [illegible] 2 [illegible]

[illegible] (Fibro Adenoma) [illegible]

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4 முதல் 6.30 மணி வரை, ஞாயிறு காலை மட்டும்

[illegible]

[illegible]

வந்தாலே?

வேறே மாதிரி நெனச்சா என் பின்னாடி வா! உன் தலையெழுத்தை மாத்திக் காட்டறேன்!" என்று நக்கலாகச் சொல்லி விட்டு நகர்ந்தாள் காமு.

அங்கு ஒரு அசாதாரண மௌனம் நிலவியது. யாரும் பேச வாய்வராமல் யாரோ மந்திரத்தால் கட்டிப் போட்டு விட்டது போல் விக்கித்து நின்றனர். அந்த மௌனத்தைக் கிழித்துக் கொண்டு கம்பீரமாக மகாதேவனின் குரல்!

"பின்ன கொஞ்சம் நில்லுங்க சம்பந்தியம்மா!"

மகாதேவனின் கம்பீரமான குரலுக்குப் பயந்து காமி நின்றாள்.

"இன்னிக்கு குழந்தைகள் கல்யாண நாள். நீங்க மன வருத்தத்தோடு போகக் கூடாது. நான் சமாதானம் பண்ணி ராஜாவை அனுப்பறேன். நீங்க உள்ளே வந்து தாம்பூலம் வாங்கிண்டு போங்க!"

காமி தயக்கத்துடன் உள்ளே வந்து விஜி தயாராக வைத்திருந்த தாம்பூலத்தை வாங்கிக் கொண்டாள்.

"ராஜா உண்மையிலேயே நீ என்னை மதிக்கிறதா இருந்தா, போய்க் காரிலே ஏறு. மறு பேச்சுப் பேசாதே!"

அவர் பேச்சுக்கு மறு பேச்சு பேசிப் பழக்கம் இல்லாததால் எல்லோரையும் பரிதாபமாக பார்த்தான்.

"மன்னி!" என்று கூப்பிட்டவன் மேலே பேச முடியாமல் குரல் தழுதழுக்க அவள் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டான்.

"இப்ப என்ன ஆச்சு! கையைப் பிடிச்சுண்டா சரியாப் போச்சா! அப்பா அம்மா எல்லோர் கால்லேயும் விழுந்து ஆசீர்வாதம் வாங்கிக்கோ" என்று பேச்சை மாற்றி சமாதானப்படுத்தினாள் விஜி.

அரண்மனை போன்ற வீட்டில் அலங்காரமான அறையில் சந்தித்துக் கொண்டாலும், அன்று இரவு அவர்கள் உடலாலும், மனதாலும் சங்கமிக்கவில்லை. வீட்டில் எல்லோரையும் அவமானப்படுத்துவது போல் காமு பேசியதும், அப்பாவின் கட்டளைக்குப் பயந்து காரில் ஏறி விட்டாலும்,

கலங்கிக் கண்ணீர் ததும்பிக்க நின்ற அம்மா.

சிலை போல் இறுகிய முகத்துடன் அப்பா.

கையைப் பிடித்துக் கண்களாலேயே ஆறுதல் சொன்ன மன்னி, பிரிவுடன் பார்த்துக் கொண்டு நின்ற மகேஷ், விஜி, பிரியா, ரவி - இவர்கள் முகங்களை அவனால் மறக்க முடியவில்லை.

காரிலிருந்து கீழே இறங்கியதும் அருணா கையைப் பிடித்து இழுக்காத குறையாகத் தன் ரூமுக்கு அழைத்துப் போனாள். கதவைத் திறந்ததும் இந்திர லோகமோ என்று வியக்கும் படி அந்த அறை மாறியிருந்தது.

அறையின் நடுவே பெரிய ரெட்டைக் கட்டில், தலைமாட்டில் கண்ணாடி. கட்டிலைச் சுற்றி தொங்க விடப்பட்ட மல்லிகை கனகாம்பரச் சரங்கள். மேஜைமேல் வைக்கப்பட்ட பாலும், பழங்கள், ஸ்வீட்டுகளும். இதையெல்லாம் பார்த்ததும் சிரிப்புதான் வந்தது அருணாவுக்கு.

"அப்போ ராஜா இதெல்லாம் என்ன வேடிக்கை பாருங்களேன். சினிமா மாதிரி இதெல்லாம் யார் ஏற்பாடு? எங்கம்மா அப்பாவுக்கு ஒண்ணுமே தெரியாதே!" என்று வியந்தாள் அருணா.

"ப்ச்!" என்று சலிப்புடன் சூள் கொட்டிய ராஜா எதுவும் பேசாமல் கட்டிலில் படுத்தான்.

"என்ன ராஜா படுத்துட்டா எப்படி! இன்னும் நான் பாலை எடுத்து உங்க கையிலே தரணும். உங்க கால்லே விழணும். நீங்க என்னைத் தூக்கி நிறுத்தி இன்னும் எத்தனையோ இருக்கே. அதுக்குள்ள படுத்துட்டா எப்படி!"

கேலியாகப் பேசியபடி வெள்ளி கூஜாவிலிருந்து இதமான சூட்டில் வாசனையாகக் காய்ச்சி இருந்த பாலை டம்ளரில் சரித்து, நிரப்பிக் கொண்டு வந்தாள். ராஜா மனவேதனையில் கண்ணை மூடிப் படுத்திருந்தான்.

"கோபமா, என் செல்ல ராஜாவுக்கு!" என்று கொஞ்சலாகக் கேட்டபடி டம்ளரை மேஜையின் மேல் வைத்துவிட்டு, கட்டிலில் அவன் அருகே உட்கார்ந்தாள்.



புதுச்சேரியில் ஓடும் தனியார்
பேருந்து ஒன்றில் எழுதப்பட்டுள்ள
வாசகம் இது :-

"பக்திக்கும் மரியாதைக்கும் உரியது
கோவில் மட்டுமல்ல. நாம்
பணிபுரியும் இடமும் கூட."

— வயலூர் ஆர். பார்த்திபன்



◆ மகிழ்ச்சி நம் தோட்டத்தில் விளைய வேண்டும். மாற்றான் தோட்டத்தில் நமக்கு மகிழ்ச்சியைப் பறிக்க முடியாது.
— ஜெரால்டு

தொகுப்பு : கே. விஜயலட்சுமி

"உண்மையிலேயே உனக்கு வருத்தமா யில்லையா, அருண்? அம்மா அப்படிக் கேட்டதும் பேசியதும், அங்கு நம் வீட்டில் எல்லார் மனதையும் எவ்வளவு புண்படுத்தி இருக்கும் என்று யோசித்துப் பார்த்தாயா? உனக்கென்ன ஜாலி மூடில் இருக்கிறாய்!"

உண்மையில் அவனுக்கு அன்று பகலில் போன போதே அந்த வீடு பிடிக்கவில்லை. நல்லவேளை அப்பா முன்னதாகவே அந்த அண்ணாநகர் பங்களாவை வாங்கிப் போட்டார் என்று நினைத்துக் கொண்டான்.

வாங்கினதுடன் நில்லாமல் பர்னிச்சர், வீட்டுக்குத் தேவையான சாமான்கள், சமையலுக்கு ஆள், வேலைக்காரன், வேலைக்காரி, கார், டிரைவர் என்று எல்லாம் ரெடி. அங்கு போனால் புது வீட்டிலேயே புது வாழ்க்கை தொடங்கி இருக்கலாம்.

ஆனால் மறுபடி இரவில் போனதும், அங்கு தான் படுக்க வேண்டும் என்று ராஜா சொன்ன போது அவனுக்கே இஷ்டம் இல்லை. நல்ல வேளையாக அம்மா நடுவில் புகுந்து காப்பாற்றி விட்டாள். ஆனால் வீட்டுக்குத் திரும்புவதற்குள் அப்பா எப்படி இவ்வளவு ஏற்பாடும் செய்தார்?

காசி தன் முடிவில் உறுதியாக இருந்து, போகும்போதே ஏற்பாடு பண்ணி விட்டுப் போனது அவனுக்குத் தெரியாது.

"அம்மா சொன்னதில் என்ன தவறு? இவ்வளவு வசதிகளுடன் நம் வீடு இருக்கும் போது, அந்த வீட்டில் ஏன் நம் புது வாழ்க்கையைத் தொடங்க வேண்டும்? எனக்கும் கூட அதில் விருப்பம் இல்லைதான். இதுக்கு ஏன் வீணா அலட்டிக்கறே?" என்றான் அலட்சியமாக.

ராஜா மனம் நொந்து, "அருண் நாங்கள் சாதாரண வசதி படைத்தவர்கள்தான். இதை எத்தனையோ முறை உனக்குச் சொல்லி இருக்

கிறேன். நீ எல்லாம் தெரிஞ்சுதானே என்னைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டாய்? கல்யாணம்னு ஆன பிறகு நீ எங்க வீடு குடிசையா இருந்தாலும் வந்து வாழறதுதானே முறை?

இது சரியாதுன்னு நா சொன்னபோது, காதல் மயக்கத்துலே உங்க கூட குடிசையிலே இருந்து கூழுக் குடிச்சாலும் அது எனக்கு அமிர்தம்'னு சினிமா டயலாக்கெல்லாம் பே ' ..பே, இப்ப ஏன் அந்த வீடு பிடிக்கல்லை! எங்க வீடு குடிசையும் இல்லை. நீ கூழ் குடிக்க வேண்டிய தேவையும் இல்லை" என்றான் காட்டமாக.

அருணா அவனை எரித்துவிடுவது போலப் பார்த்தாள்.

"லுக் ஹியர் ராஜா. ஒன்னை தெளிவா நீங்க புரிஞ்சுக்கணும். உங்க வீட்ல கூட்டுக் குடித்தனமா நா வந்து உங்க மன்னி மாதிரி எல்லாருக்கும் சேவை பண்ணணும்னு எதிர் பார்க்காதீங்க. அது என்னால முடியாது!"

"திமிர். அத்தனையும் பணக்காரத் திமிர்! பணத்தைக் காட்டி என்னை வீட்டோட மாப் பிள்ளையா வளைச்சுப் போட்டுக்கலாம்கிற எண்ணமா? உங்க பணமெல்லாம் எங்க குடும் பத்தின் பாசம் அன்பினுடைய கால்தூசி பெறாது. நா உன் பின்னாடி வருவேன்னு கனவு காணாதே. அது ஒரு நாளும் நடக்காது. உனக்கு இந்த சுகம், போகமெல்லாம் வேணும்னா, நீயே அதைக் கட்டிண்டு அழு! எனக்குத் தேவை இல்லை!"

விறைப்பாகப் பேசிவிட்டு கையில் தலையணையுடன் மொட்டை மாடிக்குப் போய் விட்டான். கட்டிலில் கிடந்த அருணா தூக்கம் பிடிக்காமல் ராஜா மீது அதிக கோபத்துடன் புரண்டு கொண்டிருந்தாள். விடியும் வரை தூங்கவே இல்லை. எப்போது கண்ணயர்ந் தாளோ, அவளுக்கே தெரியாது.

"பேபி! பேபி!" என்ற அப்பாவின் குரல் கேட்டு விழித்துக் கொண்டாள்.

"என்னம்மா பேபி? யாருக்கு என்ன உடம்பு? எந்த விவரமும் சொல்லாமல், ராஜா உடம்பு சரியில்லை. காஷ்மீர் ட்ரிப் கான்சல் பண்ணவும்'னு பார்வதிட்ட எழுதிக் கொடுத் துட்டு, புனாவர் வரேன்னு சொல்லியும் வேண் டாம்னு ஆட்டோவிலே போனாராம்.

நீங்க புரிஞ்சுக்கணும். உங்க வீட்ல கூட்டுக் குடித்தனமா நா வந்து உங்க மன்னி மாதிரி எல்லாருக்கும் சேவை பண்ணணும்னு எதிர் பார்க்காதீங்க. அது என்னால முடியாது!"

"திமிர். அத்தனையும் பணக்காரத் திமிர்! பணத்தைக் காட்டி என்னை வீட்டோட மாப் பிள்ளையா வளைச்சுப் போட்டுக்கலாம்கிற எண்ணமா? உங்க பணமெல்லாம் எங்க குடும் பத்தின் பாசம் அன்பினுடைய கால்தூசி பெறாது. நா உன் பின்னாடி வருவேன்னு கனவு காணாதே. அது ஒரு நாளும் நடக்காது. உனக்கு இந்த சுகம், போகமெல்லாம் வேணும்னா, நீயே அதைக் கட்டிண்டு அழு! எனக்குத் தேவை இல்லை!"


"உங்களின் எழில் மேனியை அலங்கரிக்க
வருகிறது அலங்கார ஆடைகளின் அணிவகுப்பு."
கண்கவரும் இந்த
ஆடைகளின் அணிவகுப்பில்
உங்கள் மனதுக்கு பிடித்த
• சுரிதார்கள்
• நைட்டீஸ்
• பேண்டீஸ்
• பிராக்கள்
• கைக்குட்டைகள்
• உள் பாவாடைகள்
ஆகியவற்றை
தேர்ந்தெடுக்க வாருங்கள்.
HARI PRIYA
ஹரிப்பிரியா
பெண்களின் பிரத்யேக ஆடை உலகம்.
III, முதல் மாடி, கச்சேரி சாலை,
மயிலாப்பூர், சென்னை - 4. போன் : 4942368
இது ஒரு ஹரி ஏஜென்சியின் அங்கம்.
IMAGEADS

அருணா. இதுவே உண்மை நிலைமையை அவருக்கு விளக்கப் போதுமானதாக இருந்தது.

அப்பாவைக் கண்டதும் அழுகை புரண்டு வர, எல்லாவற்றையும் அவரிடம் சொல்லி விட்டாள் அருணா.

"அவன் மேல் ஒரு தப்பும் இல்லைம்மா. இந்த மாதிரி நீங்க ரெண்டு பேரும் பேசினதுக்கு, மகாதேவன் பெருந்தன்மையா நடந்துண்டு உங்களை அனுப்பி வெச்சார். ராஜாவும் மேலே மேலே பேசினா வார்த்தை வளர்ந்து மனக்கசப்பு வரும்னுதான் வெளியேறிட்டான்.

உங்கம்மாவை உன்னோடு அந்த வீட்டுக்கு அனுப்பியதுதான் நான் பண்ண முட்டாள் தனம். வா பேபி, உன்னைக் கொண்டு போய் அவங்க வீட்லே விட்டுட்டு அவ பண்ண தப்புக்கு மன்னிப்பு கேட்டுண்டு வரேன்!"

அருணாவுக்குப் போக இஷ்டம் இல்லை.

அவள் நேற்று பார்த்தது ராஜாவின் வேறு முகம். 'டேடி அவன் செய்தது சரி' என்று அவனுக்குப் பரிந்து பேசறாரே. கல்யாணமாகி ஒரு நாள் கூட ஆகல்லை. காதலித்துக் கல்யாணம் செய்து கொண்ட மனைவியிடம் முதல் இரவன்று நடந்து கொள்ளும் முறையா இது!

எல்லா ஆம்பளையும் ஒரே மாதிரிதான். மேல் சாவனிசம்! அப்பாவும் ஓர் ஆண்மகன் தானே!

காதலிக்கும் போது நீ இட்டதே ஆணை. காற்றிலேறி விண்ணைச்சாடவா? வானிலேறி அங்கு கண் சிமிட்டும் நட்சத்திரங்களை மாலையாக்கிப் போடவா? என்பவன், கல்யாணம் ஆனதும் தாலி கட்டிவிட்ட ஆணவத்தில் கேவலம் அடிமையாய் நடத்த நினைக்கிறான்.

'எனக்கென்று விருப்பு வெறுப்பு கிடையாதா?'

"அருண்! என்ன யோசனை? காஷ்மீருக்குப் பேக் பண்ண பெட்டி இருக்கில்லையா? வேலுவை மேலே அனுப்பறேன். பெட்டியை அவனிடம் அனுப்பிட்டு நீயும் பத்து நிமிஷத்துலே கீழே வரணும்!"

அழுத்தமான குரலில் கூறிவிட்டு கீழே இறங்கி விட்டார். அருணாவுக்குப் பயமாக இருந்தது. பேபி என்று அழைக்காமல் 'அருண்!' என்று அழைத்தால் அவர் சீரியசாக இருக்கிறார் என்று அர்த்தம்.

போய்த்தான் ஆகணும். ஏனோ முன் போல் அப்பாவுடன் வாதாட முடியவில்லை. அங்கு எப்படி வரவேற்பு இருக்குமோ? கல்யாணம் என்ற பெரிய தப்பைச் செய்துவிட்டு இரு இடத்திலும் தனக்குப் பிடிப்பு இல்லாதது போல் உணர்ந்தாள்.

ஏனோ அவளுக்கு இப்போது அம்மாவின் மடியில் படுத்து அழ வேண்டும் போல இருந்தது.

"வாங்க வாங்க வாம்மா அருணா. காஷ்மீர் போகல்லையா, நீங்க?" ஆவலுடன் ஓடி வந்து வரவேற்றாள் விஜி.

அருணாவுக்கு 'சுருக்'கென்றது. ராஜா இங்கே வரவே இல்லையா? அல்லது வந்துவிட்டு ஒன்றுமே சொல்லாமல் போய்விட்டானா? என்ன சொல்லி இவர்களிடம் சமாளிக்கப் போகிறோம்?

"ராஜாவும் ஏதோ தலைவலின்னான். இவளும் உடம்பு சரி இல்லைன்னா. ரெண்டு நாளா ஏக அலைச்சல். சரி, கான்சல் பண்ணிடலாம். ரெஸ்ட் எடுக்கன்னுட்டேன். இன்னும் கொஞ்ச நாள்லே எப்படியும் அமெரிக்கா போகணுமே. அப்ப இவளையும் சேர்த்து அனுப்பிட்டா போச்சு!"

'அப்பாடி, சமாளிச்சாச்சு!' சங்கரன் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டார்.

"உட்காருங்க. அப்பா கிட்ட நீங்க வந்திருக்கிறதைச் சொல்லிட்டு காப்பி கொண்டு வரேன்! வா, அருணா!" என்று அவளையும் உற்சாகத்துடன் உள்ளே அழைத்துப் போனாள் விஜி.

"அம்மா யார் வந்திருக்கா, பாருங்க. அருணா" என்றதும் வாரிச்சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்தாள் மதுரம். மகாதேவன் கீழே இறங்கி வந்தார்.

"காஷ்மீர் போகல்லையாமே. யாருக்கு என்ன உடம்பு? ராஜா வந்திருக்கானா?" என்று கேட்டுக் கொண்டே வந்தார்.

"உடம்பு ஒன்றும் இல்லை. அலைச்சல்

எனது தோழியின் மாமனார் திடீரென நெஞ்சுவலியால் இறந்து விட்டதால், அவரது சடங்குகளை 'வீடியோ' எடுத்துக் கொண்டிருப்பதை கண்டு வியந்து விசாரித்தேன். அவரது மற்ற மகன்கள் வெளிநாட்டில் இருப்பதாலும், வரமுடியாத சூழ்நிலையில் இந்த வீடியோவை அவர்களுக்கு அனுப்பினால், தனது தந்தையின் முகத்தைக் கடைசியாக பார்த்தது போன்று இருக்கும், வரும் சந்ததிகளுக்கும் காட்டலாம் என்றபோது நெகிழ்ந்து போனேன்!

— ஆர். மீரா

சகோதரிகளே. இனிமேல் குழந்தைகளுக்கு சாக்ஸ் அணியும் போது பாதங்களில் மடிப்பு விரலால் ஒட்டி இருக்குமாறு அணிவித்து ஷூ போட்டு விடவும்.

எனது சித்தி பையன் கால் பாதத்தில் வலி என்று பல நாட்கள் அவதிப்பட நாங்களும் வதைபட, ஷூ போட்டுக்கள் என்று பார்த்துவிட்டு கடைசியில் மருத்துவரை அணுகினோம். பலவித சோதனைகளுக்கும் பிறகும் காரணம் ஒன்றும் பிடிபடவில்லை. கடைசியாகத்தான் தெரிந்தது, தவறாக சாக்ஸ் அணியும் பழக்கத்தால்தான் வலி ஏற்பட்டதென்று. காலையில் பள்ளிக்குக் கிளம்பும் அவசரத்தில் மடிந்த நிலையிலேயே சாக்ஸ் தொடர்ந்து அணிந்துவர, உடல் எடையின் அழுத்தத்தில் பாதம் துணி மடிப்பில் அழுந்த வலி ஏற்படுகிறது. இப்போதெல்லாம் எங்கள் வீட்டில் மட்டுமல்ல எங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் வீட்டிலும் சாக்ஸ் அணிவதில் கூடுதல் கவனம்தான்!



— பூங்கோதை [illegible]

தான். பெருமை போகட்டுமே. ராஜா வெளியே எங்கேயோ வேலையாய் போனார் போலிருக்கு. நான் அருணாவை கொண்டு விட்டுட்டு போக வரச்சொன்னேன்."

"அருணா... இங்கே... அவளுக்கு சௌகர்யமாக" தடுமாறினார். "அவ இங்கேதான் இருப்பா, மாப்பிள்ளை. சரி, நேத்து என் தம்பி இங்கே வந்து ஏதோ வாய்க்கு வந்தபடி பேசிட்டான்னு தெரியுது. அவ என்ன பேசி இருந்தாலும் தவறு செய்து எனக்காக மன்னிச்சிடுங்க.

அருணாவுக்கு உடம்புதான் வளர்ந்திருக்கே தவிர மனசளவில் இன்னும் குழந்தைதான். இன்னும் அருணா உங்க வீட்டுப் பெண். சௌகர்யமோ இல்லையோ அவ இங்கேதான் இருக்கணும். எனக்காக அவளையும் மன்னிச்சு ஏத்துக்கணும். ராத்திரி அருணா என்ன பேசினாளோ, ராஜாவும் மனக் கஷ்டத்தோட வெளியில் போயிருக்கான்.

நீங்கதான் சமாதானம் பண்ணி ரெண்டு பேரையும் சேர்த்து வைக்கணும். சின்னப் பெண், விபரமா ஏதோ பேசிடுத்தே தவிர, ராஜா விட்டுட்டுப் போனதுலே ரொம்ப பயந்து போயிருக்கா."

அடைபட்ட குரலில் சொல்லி அவர் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டார் ஈஸ்வரன். "அடடே... என்ன இது சம்பந்தி! கண்ணைத் துடைங்க. குழந்தை பார்த்தா தப்பாக நினைக்கப் போறா. இப்ப என்ன நடந்து போச்சு! உங்க தம்பி கொஞ்சம் கீழ்த்தரமா பேசிட்டாங்க. அவ்வளவுதானே? எங்களுக்கு ஒண்ணும் வருத்தம் இல்லை.

அருணா எங்க பெண்தான். இதுக்கு ஏன் மன்னிப்பு அப்படி இப்படின்னெல்லாம் பேசறீங்க?"

உணர்வுடன் அவர் கண்ணீரைத் துடைத்தார் மகாதேவன்.

"இப்பதான் மனசுக்கு நிம்மதியாச்சு! நீங்க எல்லோரும் அந்தப் புது வீட்டில் வந்து இருந்தால் எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷமாயிருக்கும்!"

கெஞ்சுவது போல் சொன்னார் ஈஸ்வரன். "உங்க நல்ல மனசை நினைக்க பெருமைப்படறேன். உங்களிடமிருந்து சீர், வரதட்சணைன்னு எதையும் நான் எதிர் பார்க்கலைன்னு முன்னமே சொன்னேன். உங்க பெண்ணுக்காக, உங்க ஆசைக்கு எத்தனையோ செஞ்சிருக்கீங்க. அதுலே இந்த வீடும் ஒண்ணு. அருணா தனியா வாழணும்னு நினைச்சா தப்பில்லை. அவ அப்படி வாழ்ந்து பழகலை. ஒரு நல்ல நாளைப் பாத்து கிரகப்பிரவேசம் பண்ணிட்டா, பிறகு அவங்க ரெண்டு பேரும் அங்கே போகட்டும். தனியா போனா சண்டை போட்டுண்டு பிரிஞ்சதா அர்த்தம் இல்லை. பண்டிகை, நாள் கிழமைன்னா அவங்களும் இங்கே வரலாம்."

விஜி கொண்டு வந்த டிபனையும் காப்பியையும் சாப்பிட்டுவிட்டு எல்லோரிடமும் சொல்லிக் கொண்டு கிளம்பினார்.

அப்பா பேசியது எல்லாம் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள் அருணா. 'என்ன தப்பு நடந்து போச்சுன்னு அப்பா இப்படி தழுதழுத்து மன்னிப்பு கேட்கணும்? அந்தப் புது வீட்டில் எல்லோரும் வந்து இருந்தால் என்னவாம்? சௌகர்யமாய் எல்லாம் பண்ணிக் கொடுத்தாலும் ஏன் இப்படி வறட்டுப் பிடிவாதம்?'

அவள் ஒதுங்கி இருந்தாலும் விஜு, பிரியா, ரமேஷ் எல்லோரும் சின்ன மன்னி, சின்ன மன்னி என்று சுற்றிச் சுற்றி வந்தனர். விஜியும், மதுராவும், பிரியமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். அருணாவின் மனம் இளகிவிட்டது.

இத்தனை அன்பான மனிதர்களுடன் இருப்பது என்ன கஷ்டம்? இரவு சாப்பிடும் நேரத்தில் ராஜா வந்தான். எங்கெங்கோ அலைந்து விட்டு வந்திருக்கிறான் என்பதை அவன் களைத்துப் போன முகம் தெரிவித்தது.

'ராஜா என் மேல் கோபமா? என்னை மன்னிச்சுடு ராஜா!' என்று அவன் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு கதற வேண்டும் போல் இருந்தது.

சாப்பாடு வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டு மாடிக்குப் போய் விட்டான். அருணா வீட்டில் இருப்பதே அவனுக்குத் தெரியாது. மோரை விட்டுக் கொஞ்சம் சாதத்தைக் கரைத்துக் கொடுத்து அருணாவை மாடிக்கு அனுப்பினாள் விஜி. மனம் படபடக்க மாடிக்கு ஏறிப்



புதிய
KKR
நவீன விஞ்ஞான
முறையில் ரிஃபைன்ட்
செய்யப்பட்டது
ஆஹா ! நெய் போன்றது ! நெய்யின் சுவையுடையது !!
ஆனா, கொழுப்பும், வாசனையும் கிடையாது.
இலவசம்!
KKR
PALM OIL
K.K.R.
KKR
கே.கே.ஆர் பாமாயில், தூய்மை மற்றும் முழு குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம்

போனான் அருணா.

அறை இருண்டு கிடந்தது.

விளக்கைப் போட்டாள். விழித்துப் பார்த்தவள் அருணாவைக் கண்டு திடுக்கிட்டாள்.

"அருண்! நீ இங்கே எப்படி...?" குழறினாள் ராஜா.

"எங்கே நீபோ, நானும் அங்கே உன்னோடு..." மெதுவாகப் பாடினாள் அருணா.

"அருண் நிஜமாத்தான் சொல்றியா. நீ என்னை விட்டுட்டு போயிட மாட்டியே!"

பாய்ந்து சென்று அவனைத் தூக்கிக் கொண்டு கட்டிலில் பூப்போல் கிடத்த, "நீயும் என்னை விட்டுட்டு எங்கேயும் போக மாட்டே தானே? சொல்லு, ராஜா. நேத்திலிருந்து உன்னைப் பார்க்கிற வரை துடிச்சுப் போயிட்டேன், ராஜா!"

அவனைத் தழுவிக் கொண்டு அவன் மார்பில் சாய்ந்து விம்மினாள் அருணா.

"ஏய் ரம்யா, எங்கேடி ஒழிஞ்சு போனே? காலைக் குடையறது. அந்த தைலத்தை எடுத்துண்டு வாயேன்னு கத்திண்டேயிருக்கேனே, காது செவிடா? தைலத்தைக் கொஞ்சம் தேய்ந்து விடக் கூடாதா?"

கத்திக் கொண்டிருந்தாள் மங்களம்.

புடவை மாற்றிக் கொள்ளும் சாக்கில் நோட்டிலிருந்த கடிதத்தைப் படித்துக் கொண்டிருந்த ரம்யா, 'இதோ வந்துட்டேன்' என்று லெட்டரை ஜாக்கெட்டுக்குள் சொருகிக் கொண்டு ஓடி வந்தாள்.

"சின்னஞ்சிறுக, ஆபீசிலிருந்து வந்தமா, புடவை மாத்தினமா, பரபரன்னு வேலையைப் பார்த்தமாறு இல்லாம, முகம் கழுவப் போனா முக்கால் மணி, புடவை மாத்தப் போனா ஒரு மணின்னு பொழுதைப் போக்கினா வேலை எப்படி ஆகும்? பகல் பூரா வீட்டுலே லோல்பட்டு அலைஞ்சது காலை இழுக்கறது.

கொஞ்சம் தைலம் கொண்டு வந்து உருவி விடு" என்று அலுத்துக் கொண்டாள் மங்களம்.

"தைலம் வேண்டாம்மா. டாக்டர்கிட்ட கேட்டு வேறே மருந்து வாங்கிண்டு வந்திருக்கேன். காலைக் காட்டுங்க, தடவி விடறேன். கொஞ்ச நேரம் ரெஸ்டாக படுத்துக்குங்க. இனிமே நீங்க ரெஸ்ட் எடுங்க. எல்லாம் நான் பாத்துக்கறேன்" என்று மருந்தைத் தடவி விட்டாள் ரம்யா.

"ம்... ஒரே நாத்தம். கையை நல்லா சோப் போட்டு அலம்பிண்டு, காப்பி, கலந்து வெச்சிருக்கேன். கூடவெச்சு சாப்பிடு. மெள்ள குக்கர் வைக்கலாம்."

எப்போதும் போல் எல்லோரும் சாப்பிட்ட பின் மிகுதியான தீர்த்த டிகாக்ஷன்தான். ஆனாலும் தலைவலிக்கு இதமாக இருந்தது. கொஞ்ச நாளாக அவளுக்குக் காப்பி வாசனையே பிடிக்கவில்லை. குமட்டுகிறது. வயிற்றில் வந்து என்ன ஒரு அம்பது நாள் இருக்குமா?

முப்பது நாளிலேயே தலை சுற்றல், வாந்தி, குமட்டல் என்று ரொம்பப்படுத்த ஆரம்பித்து விட்டது. ஏதோ வயிறு அப்செட் ஆகியிருக்குன்னு சமாளித்து எப்படியோ ஆபீசுக்குப் போய்விட்டாள். லஞ்ச் அவரில் கொண்டு போன மோர் சாதம் தொண்டைக்குக் கீழ் இறங்கவே இல்லை.

அத்தனையும் அப்படியே வாந்தி. எப்படியோ வேலையை முடித்துக் கொண்டு வீட்டுக்குக் கிளம்பும் போது, தலை சுற்றிக் கீழே விழுந்து விட்டாள். கூட வேலை செய்யும் பெண்கள் பயந்து, பக்கத்திலுள்ள ஒரு டாக்டர் வீட்டுக்கு ஆட்டோவில் அழைத்துப் போனார்கள்.

அவள் கண்ணை விழித்த போது, ஸ்வீட் பாக்கெட்டுடன் அனைவரும் அவளைச் சூழ்ந்து கொண்டனர்.

"ஹேய் ரம், நீ எங்ககிட்ட சொல்லாம மறைக்கறானே வெச்சே? இதோ உன் ரகசியம் அம்பலமாயிடுச்சே! பரவாயில்லை. நீ ஸ்வீட் வாங்கித் தராட்டியும் நாங்க உனக்குத் தர்றோம். கங்கிராட்ஸ்!" என்று அனைவரும் கை குலுக்கி பாதாம் அல்வாவை வாயில் போட்டனர்.

அவளுக்கே அது புது நியூஸ். இதுகூட புரிந்து கொள்ளத் தெரியவில்லை என்று கேலி செய்தார்கள். பஸ்ஸில் வேண்டாம் என்று அதே ஆட்டோவில் ஏற்றி அவளை வீட்டுக்கு அழைத்து வந்தாள் கலா.

ஆட்டோவில் தோழியின் அரவணைப்பில் வந்து இறங்கும் ரம்யாவை திகைப்புடன்



பருவமடையும் வயதில் உள்ள பெண் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி உளுந்தங்களி, கேப்பரிசியில் புட்டு இவற்றைச் செய்து கொடுக்கலாம். மாதவிலக்குப் பிரச்னைகள் ஏற்படாது.
— எஸ். லலிதா



பார்த்தபடி நின்றுவிட்டாள் மங்களம்.

"என்ன பார்க்கறீங்க மாமி! நீங்க இன்னும் எட்டு மாசத்துலே பாட்டியாகப் போறீங்க! இந்தாங்க ஸ்வீட்!" என்று ஸ்வீட் பாக்கெட்டை நீட்டினாள் கவிலா.

வெட்கத்துடன் உள்ளே ஓடிய ரம்பாவை "மெள்ள மெள்ள இனிமே இப்படியெல்லாம் ஓடறதும் குதிக்கறதும் கூடாது. ஏற்கெனவே ஆட்டோவில் அழைச்சுண்டு வந்துட்டமேனு கவலையா இருக்கேன். அது சரி. உன்னை டாக்டர் வீடுவரை கூட்டிண்டு போய் உங்க வீட்டுக்கும் வந்திருக்கேன்.

நீயாதான் கூப்பிடல்லை. நானா உங்க வீடு தேடி கொண்டு விட வந்தேன். உள்ளே வந்து ஒரு வாய் காப்பி சாப்பிட்டுட்டுப் போனு கூட சொல்லமாட்டியா! சுத்த கஞ்சூஸ் பா!" என்று போலியாக அலுத்துக் கொண்டாள் கவிலா.

உள்ளே கூப்பிடவோ உபசரிக்கவோ தனக்கு உரிமை கிடையாது என்று அவளிடம் எப்படிச் சொல்ல முடியும்? வீட்டுக்கும் பெரியவளான மங்களமோ கவிலா உரிமை எடுத்துக் கொண்டு பாராட்டியதும், ஸ்வீட் கொடுத்தும் நன்றி சொல்லக் கூட மனம் இல்லாதவளாய், கவிலாவை ஜென்ம விரோதியைப் பார்ப்பது போல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

'சாரிப்பா ஆட்டோக்கு பணம் கொண்டு வரத்தான் உள்ளே போனேன். காப்பி மட்டுமா, டிபனே சாப்பிட்டு விட்டுப் போகலாம்" என்றாள் ரம்பா.

"இல்லப்பா. சும்மா கேலிக்குத்தான் சொன்னேன். வீட்ல நேரமாச்சேனு கவலைப்படுவாங்கல்ல! இதே ஆட்டோவிலேயே போயிடறேன். அங்கே போய்ப் பணம் கொடுத்துக்கறேன். நீ நாளைக்கு வேணா லீவு போட்டு ரெஸ்ட் எடுப்பா. உன் வேலையைப் பத்திக் கவலைப் படாதே. நான் பாத்துக்கறேன். இன்னொரு நாள் விருந்தே சாப்பிட வரேன்.

வரேன் ரம்பா. வரேன் மாமி!" என்று விடை பெற்று அதே ஆட்டோவில் ஏறிக் கொண்டாள் கவிலா.

அவள் போகட்டும் என்றே காத்திருந்தவள் போல் கத்த ஆரம்பித்து விட்டாள் மங்களம்.

"ஏண்டி, எத்தனை நெஞ்சழுத்தம் இருந்தால், வீட்டில் இருக்கிற எனக்கே தெரியாமல், உன் சிநேகிதியை அழைச்சிண்டு டாக்டர் வீட்டுக்கு போயிருப்பே! எனக்கு பேரன் பிறக்கப் போறான்னு எவளோ சொல்லி நான் தெரிஞ்சுக்க வேண்டியிருக்கு!"

"அம்மா, ப்ளீஸ், உள்ளே வாங்க. எனக்கு எதுவும் தெரியாது. காலைலே ஒரு மாதிரி இருந்தது. வயிறு சரியில்லேனு நினைச்சேன். வீட்டுக்கு கிளம்பறச்சே தலைசுத்தி மயக்கமா விழுந்துட்டேன். ஆபீஸ்லே எல்லாரும் பயந்து போய், அவங்களே டாக்டர்கிட்ட கூட்டிண்டு போயிட்டா.

மயக்கம் தெளிஞ்சதும் அவா சொல்லித் தான் எனக்கே தெரியும்!" என்றாள் ரம்பா கெஞ்சுதலாக.

"ம். இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்கா, ஒன்றும் தெரியாது! என்னாலே நம்ப முடியல்லை. மாமியார்னா அவ்வளவு அலட்சியம்" என்றபடி உள்ளே வந்தவள், ரம்பாவை ஏற இறங்கப் பார்த்தாள்.

"எத்தனை நாளாறது! அதிக நாள் ஆகல்லை போல் இருக்கே. கல்யாணம் ஆகி ஆறு மாசம் ஆகல்லை. அதுக்குள்ளே என்ன அவசரமோ! சில பேர் எத்தனை சாமர்த்தியமா இருக்கா! உனக்கு ஒரு எழவும் தெரியாதா!" என்று சலித்துக் கொண்டாள்.

கல்யாணத்துக்குப் பின் முதல் குழந்தை சீக்கிரம் வந்தால் என்ன? கல்யாணமே லேட். அப்புறம் பிள்ளை பண்ணி எப்ப பெத்துக்கறது? இதுக்கே ஏன் இப்படி அலுத்துக்கணும்? பதில் எதுவும் பேசாமல், உள்ளே போய் விட்டாள் ரம்பா.

இரவு சங்கரிடம் தனிமையில் தானே அதைச் சொல்லி அவனை ஆச்சரியப்படுத்த நினைத்தாள். அவன் இதை எப்படி வரவேற்பான்! கண்டிப்பாக சந்தோஷப் படுவான். தனக்கென்று ஒரு குழந்தை என்றால் யாருக்குத் தான் சந்தோஷமாக இருக்காது!

ஆனால் சங்கர் இரவு படுக்க வரும்போது ரொம்பக் கோபமாக இருந்தான். "டாக்டர் கிட்ட போயிட்டு வந்தியாமே, அம்மா சொன்னா. இப்ப இது இவ்வளவு சீக்கிரம்

வாய்விட்டுக் கூட அழுதா!"

சங்கர் மனமும் உடலும் கூசிப் போனான்.

மனைவி கர்ப்பமானதை உண்டான போது வீட்டில் ஆனந்த வெள்ளம். எல்லோரும் மகனிடைக் கேலி செய்ய, மனைவி ஓடி ஒளிய. ஓ, எத்தனை சந்தோஷமான நாட்கள் அவை! இன்று சந்தோஷமே... வேண்டாம். ஏன் வந்தது என்று வருத்தப்படுகிறார்களே!

"உனக்குப் பிடிக்கப் போனதுதான் போனே! அதிக நாளாகல்லையே, இனிப் பண்ணிண்டு வந்தது?"

வீடு இடிந்து தன் தலையில் விழுந்து விட்டது போல் உணர்ந்தான். முதன் முதலாக அரும்பு விட்டிருக்கும் இந்த இளம் தளிரை அழிக்க வேண்டுமா?

ஏன்... ஏன்... ஏன்...?

தாங்கமுடியாமல் வாய்விட்டுக் கத்தி விட்டாள். அருகில் வந்து தலை மயிரைப் பிடித்து, "என்னடி ஆகாத்தியம் பண்றே! வேண்டாம்பா வேண்டாம்தான். அதைத் தீர்மானிக்க வேண்டியது நான். நீ அவளை பார்த்து போயிடுவேன்னு நெனச்சியோ?" என்று உலுக்கினான்.

கடவுளே... இது என்ன கொடுமை!

"ரெண்டு வயசுப் பெண்களைக் கரையேத்தணும். அது என் பொறுப்பு. அப்பா இல்லாததாலே அம்மா நிறுவன் தானாம் கல்யாணம் பண்ணிவைப்பேன். நீ வேறே குழந்தை குட்டின்னு இப்பவே ஆரம்பிச்சா தாங்காது" என்று முதல் நாளே சொல்லியிருந்தான்.

ஆரம்பத்திலிருந்து அவளும் ஜாக்கிரதையாகத் தான் இருந்து வருகிறாள். ஆனால் இது முதல் நாளிலேயே உருவாகிவிட்டதோ! வேண்டித் தவிப்போருக்குக் கர்ப்பத்துடன் மறுத்து விடும் கடவுள் இவர்களைப் போன்றவர்களுக்கு ஏன் கொடுக்கிறார்? வாயைத் திறந்து எதுவுமே பேச பயமாக இருந்தது.

"முட்டாள்! அங்கேயானா அம்மா கட்டாந்து புலம்பறா. இங்கே நீ ஒப்பாரியை. நாளைக்கு வாயைத் திறக்காம, அம்மாவோட டாக்டர்கிட்ட போயிட்டு வா. ரெண்டு பேருக்கு கல்யாணம் பண்றதுன்னா சும்மாவா? அதுக்குப் புறம்தான் இதெல்லாம்!" என்று கத்திவிட்டு படுத்துவிட்டான்.

மங்களத்தின் திட்டம் புரிந்தது. ரெண்டு பெண்களுக்கும் கல்யாணம் ஆகும் வரை சங்கரின் உதவி வேண்டியிருந்தது. இது ஒரு தாயின் முக்கியமான நியாயமான ஆசைதான். அதுவரை கல்யாணம் இல்லாமலே சங்கரை விட்டிருக்கலாமே. சங்கருக்கும் வனஜாவுக்கும் இருக்கும் வயசு இடைவெளி அதிகம்.

முப்பதுக்கு மேலும் சங்கருக்குக் கல்யாண ஏற்பாடு பண்ணாமல் இருந்தபோது உற்றாரும், ஊர்க்காரர்களும் ஒரு மாதிரி பேச ஆரம்பித்தனர். சங்கரையொத்த அவன் சிநேகிதர்கள் கல்யாணமாகி, குடியும் குடித்தனமுமாக இருப்பதைப் பார்க்கும் போது சங்கரே 'என் கல்யாணம் எப்போது?' என்று கேட்கும் நிலை வந்துவிடக் கூடாதே என்று பயந்தாள்.

அதனால் நல்ல பசையுள்ள குடும்பத்தில் பெண் எடுத்து அவர்களிடம் வாங்கும் வரதட்சணை, நகைகள் இவற்றுடன் தான் சேர்த்திருக்கும் பணம், நகைகளை வைத்து சமாளித்து வனிதின் கல்யாணத்தை முடித்து விட்டாள். கிரிக்கு அவசரம் இல்லை. இரண்டு வருஷம் கழித்துக் கூட பண்ணலாம்.

மெதுவாக ஒரு கை அவள் மேல் வந்து விழுந்தது. ஆம். சங்கர்தான். அவன் இழுத்து அணைத்த போது, "வேண்டாம்பா மனசும் சரியில்லை. உடம்பும் சரி இல்லை!" என்றாள் தீனமாக.

"ஓ! நான் பேசி விட்டேன் என்பதால் கோபமா? அதெல்லாம் மனசிலே வெச்சுக்காதே. இப்ப நீ எனக்கு வேண்டும்!" என்று முரட்டுத்தனமாக...

உடல் நிலை சரியில்லை. கர்ப்பிணி என்றும் பாராமல், தன் அன்றாட சுகத்தை விட்டுக் கொடுக்க விருப்பம் இல்லாமல், தன் மிருகத்தனமான வெறிக்கு அவளை இரையாக்கி, அவள் மேல் தன் ஆளுமையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்காகவே அப்படிச் செய்வதாக ரம்யா எண்ணினாள்.

கணவனே ஆனாலும் மனைவிக்கு விருப்பம் இல்லாதபோது உறவு கொண்டால், அது பலாத்காரம்தான், வன்முறைதான்.

அவளைப் பலவந்தப்படுத்தித் தன் ஆளுமையை வெளிப்படுத்தி விட்ட திருப்தியுடன் அவன் நிம்மதியாகத் தூங்க, அவள் இரவெல்லாம் அழுது கொண்டு படுத்திருந்தாள்.

(தொடரும்)

நான் நண்பனைத் தேடிப் போனேன். ஒருவரும் கிடைக்கவில்லை. நண்பனாகப் போனேன். பல நண்பர்கள் கிடைத்தார்கள்.

— என். ஷாப்பர்

தகவல் : அ. சண்முகசுந்தரம்




Girija
DVITIKA
அவள் மனதில் ஓராயிரம் கற்பனை,
கிரிஜா நனவாக்கும் கற்பனை.

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



**அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள்
யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம்
இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!**

அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி
மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான
டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும்
தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.
Phone : 4340224/4340210/4342687, Fax : 044-2344333

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ நூல் தெலுங்கு முதலாழ் கௌண்டிய கோத்திரம், ரோஹிணி, வயது 36, 165 செ.மீ. என்ற பையனுக்கு வேலையில் இருக்கும் பெண் அல்லது குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13386

■ Thengalai, Poorvasika Iyengar, Koundinya, B.Com, Aswathi, 26/170/6000/- plus Accounts Supervisor in Larsen & Toubro seeks alliance from fair, good looking graduate Thengalai Iyengar girl preferably unemployed aged 20 -24. Box No. 13387

■ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, வயது 28, உயரம் 6', சம்பளம் ரூ. 4000/- படிப்பு +2, தாயர் குரூப் நிறுவனம், சென்னையில் வேலைப் பார்க்கும் வரனுக்கு, அதே இனத்தில் தகுந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13388

■ Iyer Kasyapa, Vadama, Makam, 36/4000/- PUC. Appeared B.Com., Officer in Reputed Firm, Hyderabad, require girl SSLC/graduate, religious. Horoscope, family details to Box No. 13389

■ Agamudaya Mudaliar, 27, Ashtam Natchatram, Kanni Rasi, 6', Diploma in Electricals, Sportsman in Indian Army, Intelligent Section, Rajasthan, handsome personality, parents settled at Ahmedabad, seeks beautiful, educated and respectable girl. Box No. 13390

■ 36/5.7" (DEE), Mudaliar, Ayilyam, own house, income Rs. 5000/- through rent. Bride 28 belonging to Mudaliar Caste with horoscope and should live in Nanjangud. Working girl also recommended. Box No. 13391

■ Wanted for an Iyengar graduate boy, Athreya Gothram, Uthiram, 34/5.8"/4500/- from an Iyengar working girl, working preferably at Chennai. Box No. 13392

■ Vadama, Srivatsa, Hastham, 32/5.7"/8000/- B.Sc., C.A. (Finalist), working in a Public Ltd. Co., Bombay, seeks qualified working girl or willing to work. Contact with horoscope to Box No. 13393

■ 24 Manai (8 house) Telugu Chetty, 30/167, Computer Engineer seeks graduate/professionally qualified girls preferably in Computers, however, it is not a must. Please apply to Box No. 13394

■ Well settled Balija Naidu parents invite biodata, horoscope from educated respectable family from abroad also for their only son 24/168 Hotel Management, working in Star Hotel. Box No. 13395

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி 4ம் பாதம், மீனம், கோயம்புத்தூரில் பிரபல தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு (33/165/3500/- மாதம்) வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வயது வித்தியாசம் 3 முதல் 7 வரை. பெட்டி எண் : 13396

■ துளுவ வெள்ளாளர் முதலியார் வயது 35, அரசு உத்தியோகம், நல்ல சாதி, விவாகரத்தானவர், நல்ல சிகப்பு நிறம், உத்தியோகம் செய்யும் பெண் தேவை. போன் : 8551961. பெட்டி எண் : 13397

■ ஸ்ரீவத்ஸம், கௌசிக, உத்ரட்டம், வயது 32, 160 செ.மீ. B.Sc. Oriental Insurance ல் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 5000/- வருமானம் உள்ள, நல்ல பழக்கவழக்கமுடைய பையனுக்கு [illegible] அரசு பணிபுரியும் மாறுதலுக்குட்பட்ட நல்ல மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13398

■ Vadama, Suklayajur, Srivatsa, Pooradam, DEE, Foreign Trained 28/165/10,000/- and other facilities. Assistant Manager, Ballarpur Industries, Ballarpur, Maharashtra State, seeks well educated, decent, homeloving bride. Subsects acceptable. Box No. 13399

■ Delhi based Palghat Iyer boy Brahacharanam, Shadamarshanam, Kettai, 32/165/6000/- good looking high rank holder, All India Assistants Gr. Examination, 1987. Employed CSIR Sectt., New Delhi. Left eye injured boyhood accident. Normal activities. Require suitable graduate bride. Immediate simple marriage. Reply Box No. 13400

■ வடமாள், நூல், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், வயது 29, உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம். வருமானம் மாதம் ரூ. 4000/-. நெல்லை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் பூஜை செய்யும் வரனுக்கு, ஓரளவு படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13401

■ தெலுங்கு, ஆந்திரிய ராவ், 41, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, அரசு வேலை, 3000/- விவாகரத்து ஆனவர், குழந்தையில்லை. இந்த இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த குடும்ப பெண், 32 வயதிற்குள் தேவை. வேலையிலுள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. நாயுடு இனத்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 13402

■ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை, 29 வயது, 5.10" சிவப்பான அழகான M.Sc., P.G.D.P.M., P.G.D.C.A., பம்பாய் தனியார் நிறுவனத்தில் Personal Manager, சம்பளம் ரூ. 8000/- அவிட்ட நட்சத்திரம் மணமகனுக்கு அதே இன அழகான படித்த, பண்புள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய, கட்டணம் ரூ. 100/-. இதை சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய டிமாண்ட் டிராஃப்டாக, "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு எடுத்து விளம்பர வாசகத்துடன் அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டர், போஸ்டல் ஆர்டர் காசோலை கண்டிப்பாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. விளம்பரக் கட்டணத்தை எங்கள் அலுவலகத்திற்கு நேரில் வந்து பணமாகவும் செலுத்தலாம்.

நுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13403

■ Alliance for Iyer Vadamal, Srivatsa Gothram, Thiruvathirai groom 30/5.3"/4500/- graduate, executive in Blue-Chip Software Company, Hyderabad. The bride should be well educated, preferably employed with good family background. Box No. 13404

■ தமிழ் யாதவர், B.L., Practising as Junior, 34 வயதுள்ள மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான டிகிரி படித்த அழகான வேலையிலுள்ள/இல்லாத அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 13405

■ Vadamal, Haricha, Hascham, M.Com., CAIIB Part I, 33/5.8"/Rs. 7000/-, Reserve Bank of India, Nagpur, seeks employed/employable (with B.Ed.) fair graduate girl Horoscope and bio-data to Box No. 13406

■ சேனைத் தலைவர், செட்டியார், சதயம், M.E., Executive in Central Public Sector, 37/171/5000/- நல்ல பண்பு கூடுள்ள வரனுக்கு பட்டப் படிப்பு படித்த 30 வயதுக்குட்பட்ட வேலையில் உள்ள அல்லது இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13407

■ Wanted Sourashtra girl B.E., Computer or B.E. (E&C) with computer background good looking around 23 years for Sourashtra boy B.E. (E&C) software engineer employed in Wipro System, Bangalore, 28/5.6"/Rs. 15,000/- p.m. Apply with horoscope to Box No. 13408

■ வாத்திமா, பாரத்வாஜ கோத்திரம், மகம், வயது 28, 5.8" உயரம் அமெரிக்காவில் வேலை. பிஹெச்டி. போஸ்ட் டாக்டரேட் வரனுக்கு நல்ல நிறத்துடன் குடும்பப் பாங்கான டிகிரி முடித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13409

■ வெள்ளாளர் பிள்ளை (ஆனைமலை) வயது 28, உயரம் 166 செ.மீ. படிப்பு எம்.எஸ்ஸி., பிஎட்., சிறுவர், கார்த்திகை, மதுரை நோக்கம் கம்பெனியில் மேற்பார்வையாளராக வேலை. சம்பளம் ரூ. 14,000/-. தெய்வ பக்தியுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பத்து பண்பும், பக்தியும், அடக்கமும் உள்ள பட்டதாரி பெண் 22 - 25 வயதுக்குள் தேவை. ஜாதகம், பற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13410

■ சமீபத்தில் தாரமிழந்த 47 வயதுள்ள சிறிய வயதில் 2 மகன், ஒரு மகள் உள்ள சொந்தமாக பிசினஸ் செய்யும் நபருக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணை தேவை. ஆதரவற்ற பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி, மதம் பொருட்டல்ல. பெட்டி எண் : 13411

■ கம்மவார் நாயுடு. சுத்த ஜாதகம், 27 வயது, 175 செ.மீ. நல்ல நிறமும் பழக்கவழக்கமுமுள்ள பன்னாட்டுக் கம்பெனியிலுள்ள பி.இ. எலக்ட்ரானிக்ஸ் இன்ஜினியருக்கு, அழகும் உயரமும் நற்குணங்களுமுள்ள பி.இ./பி.எஸ்ஸி (கம்ப்யூட்டர்)/எம்.சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., படிப்புள்ள நாயுடு மணமகளிடமிருந்து ஜாதக குடும்ப விவரங்களும் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 13412

■ கவர வேளாளர், அரசுப் பணி, டிகிரி, 4500/-, 164 செ.மீ. 37, சொந்த வீடு உடைய மணமகனுக்கு பிரமின் அல்லாத முதலியார்/செட்டியார் வரவேற்கப்படுகிறது. அரசுப் பணியில் உள்ள எங்களும் பாதிக்கும் கொள்ளத்தக்க மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13413

■ Wanted good looking, domestically trained educated Iyer girl, for Vadama, Kousika, 27/165/8000, B.Sc., own business. Star Chithirai. Box No. 13414

■ For Iyer, Vadama, Bharadawajam, Revathi, Suddha Jathagam, DEE (AMIE) 34/180 cms/15,000/- p.m. L&T dealer, business at Coimbatore from employed/ unemployed domestically trained girls. Contact with horoscope and full family details. Subsects no bar. Box No. 13415

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூரம், 29/175/பி.காம். ஃபினான்ஸ் கம்பெனி, பெங்களூரில் மத்திய அரசாங்கத்தில் அக்கவுண்ட்ஸ் அதிகாரியாக பணிபுரியும் சிவந்த நிறமுள்ள அழகான வரனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லும் அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13416

■ துளுவ வேளாள முதலியார், 30, 175 செ.மீ. பூரம் சொந்த தொழில், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த வேலைக்குப் போகும், போகாத பெண் 22-25. ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரங்களுடனும் எழுதவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13417

■ RC, Vanniakula Kshatriya 30/158/7500/-, B.Sc., employed in PSU seeks fair, good looking graduate girl, Chennai based employed in State, Central, Bank, LIC. Box No. 13418

■ Handsome, Vathimal, Kasyabha Gothram, Poorattathi, 29/5.7", business, last son, all well settled family seeks graduate/HSC. Domestically well trained girl. Box No. 13419

■ இந்து வெள்ளாள பிள்ளை, பிடிஎஸ். டாக்டர் சொந்த கிளினிக் மற்றும் பல் ஆஸ்பத்திரி வயது 27/167 செ.மீ. ஆண் வரனுக்கு பிள்ளைமார் இன எம்.பி.பி.எஸ். அல்லது பிடிஎஸ் அல்லது தொழில் துறை பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13420

■ Wanted non Bharadwaja Iyengar girl for graduate boy employed Asst. Manager (Sales) in Private Co., star Aswini, 28/168/5500/-. Box No. 13421

■ Alliance for fair, Vadama, Bharadwaja, suddha jathakam 27/5500/168, Inspector of Customs, Bangalore, from graduate employed/unemployed domestically trained bride below 25 years excluding Moolam, Ayilyam, Kettai. Box No. 13422

■ Alliance invited from parents of Govt. employed fair Iyer below 25 years, bride for a Central Govt. Officer, Iyer, Bharadwaja, Pooram, earning 7000/- p.m. based at Chennai. 28 yrs. 165 cms. Box No. 13423

■ Alliance invited for handsome fair 30/180 cms Kousika Tamil Iyer graduate owning private limited growing advertising agency Bangalore with three bedroom rented apartment, car other facilities. Reply Box No. 13424

■ சோழிய வேளாளர், கர்க்க, சதயம், 30, 180 செ.மீ. 8000/- சொந்த தொழில் செய்யும் வரனுக்கு அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13425

■ 21.5.68 பூரட்டாதி 5.4" டிப்ளமா. சென்னை அம்பத்தூர்

விளம்பர வாசகங்கள் கண்டிப்பாக 30 வார்த்தைகளுக்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. விளம்பர வாசகங்களை அனுப்பும் போது பெட்டி எண்ணுடன் விளம்பரம் செய்ய வேண்டுமா அல்லது விலாசத்துடன் பிரசுரம் செய்ய வேண்டுமா என்பதைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும். ஒன்றும் குறிப்பிடவில்லை என்றால் விலாசம் பிரசுரிக்கப்படும்.


இதோ அனைத்திலும் அதிக
உலர்வான, அதிக மெல்லிய டயாப்பர்:
புதிய ஹகீஸ் அல்ட்ராட்ரிம்.
HUGGIES
புதிய ஹகீஸ் அல்ட்ராட்ரிம்

[illegible] ரூ. 5000/- [illegible] பெட்டி எண் : 13426

■ Alliance for Iyer boy, Vadama, Kousika Gothram, Bharani, B.E., 30/5.10"/8000/- employed as Officer, ONGC, Bombay. Reply Box No. 13427

■ பி.இ. முடித்த 27/180/10,000/- [illegible] பெட்டி எண் : 13428

■ [illegible] 35, 5.4" employed in USA, Computer, well educated girl with passport Iyer/Maharashtram, Box No. 13429

■ Iyer, Vadamal, Aswini star, Junior Asst. State Govt., Salary 3000/- p.m. employed preferable. Box No. 13430

■ Alliance invited for Bombay based boy, 29 yrs. living with parents and two brothers, employed decently. We are Vadakalai from Tanjore Dist. settled in Bombay for many years. Box No. 13431

■ Sozhia Vellalar, 28/163/13,500/- B.E. Deputy Manager seeks alliance from qualified beautiful girls. Subsects acceptable. Box No. 13432

■ [illegible] ரூ. 4000/- [illegible] 30 வயதான, 5.7" [illegible] 28 வயதுக்குள் [illegible] பெட்டி எண் : 13433

■ Tall 172 cms, good looking Brahacharanam, Kasyabha age 28, B.com., ACA Chartered Accountant working in Dubai UAE in a firm of Chartered Accountants as Audit Manager well settled seeks girl good looking graduate or post graduate from respectable family, good references. Apply with horoscope for agreement. Stars Moolam, Ayilyam, Kettai are not required please. Box No. 13434

■ Alliance invited for Kalpangeerasa Gothram, Tamil Iyer boy B.Com, 31/163/4000/- Kettai Accountant AG's Office Gwalior seeks graduate transferable employed/unemployed girl. Reply with horoscope details to Box No. 13435

■ Vadama, Athreya, Ayilyam, Literate, propertied, handsome, self employed, 38/160/3000/- polio affected left leg, walks with clutches, independent, seeks any Tamil speaking Brahmin girl. No demands. Poverty, horoscope minor handicaps no bar. Box No. 13436

■ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiradam, B.E./29/178/10,000/- employed in a company as senior engineer from employed (transferable job) girl. Reply with horoscope to Box No. 13437

■ Alliance invited from domestically well trained good looking employed/unemployed Brahmin girl for Vadama Iyer boy 36/3500/- Poorattadhi, Koundinya Gothram. Interested party send details to Box No. 13438

■ Alliance invited for Telugu Brahmin Mulakanadu, Bharadwaja, Moolam 4th, B.Com., DIC 34/170/10,000/- employed Air India, Bombay from fair good looking graduate girls below 30 employed preferably Bank/ Insurance/PSU or Transferable job. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 13439

■ Alliance for Isaivelalar boy, Uthirattadhi, 31/175 fair, good looking B.Sc., M.C.A. in State Service is invited with full details and horoscope. Box No. 13440

■ வயது 38, [illegible] ரூ. 2000/- [illegible] பெட்டி எண் : 13441

■ வயது 36, [illegible] ரூ. 1500/- [illegible] பெட்டி எண் : 13442

■ Alliance for Vathima Koundinya Gothram good looking Govt. Postgraduate teacher, 32/5,500/- from suitable employed or unemployed girls of the same subsect. Apply with horoscope to Box No. 13443

■ [illegible] 34 வயது 165 செ.மீ. [illegible] பெட்டி எண் : 13444

■ [illegible] 33, Product Officer, Textile Mills, Foreign Collaboration, Hosur Rs. 5600/- Clean habits, [illegible] பெட்டி எண் : 13445

■ Madhwa Kannada Bharadwaja, Sadayam, Engg. Diploma holder 27/167/6000/- employed Delhi decent family girl domestically trained fair well educated. Reply with horoscope family details to Box No. 13446

■ [illegible] 33/165, [illegible] பெட்டி எண் : 13447

■ Alliance invited from Bombay based employed girls for Vadamal Iyer boy age 32/170/7000/- graduate Bank Clerk, Bharadwajam, Uttiradam. Reply with horoscope to Box No. 13448

■ Alliance for Tamil Brahmin, Vadama, Kasyapa Gothram, 28/165/M.Com, smart, clean habit, 2500/- working in Chennai in Ltd. Co., seeks from poor family fair girl age below 22, minimum +2, height above 160 cms. Send horoscope details to Box No. 13449

■ Vadamal, Gowthama Gothram, born April 1960, star Pooram, Central Govt. employee, Rs. 6000/- p.m., 5.8" seeks graduate employed bride, transferable job preferable. Send horoscope to Box No. 13450

■ Educated employed graduate for Thengalai Iyengar graduate Srivatsa Uthiradam TVS group Chennai, 25/ 1500/195 cms, reply with horoscope. Subsect no bar. Brahmin girl of mixed parentage also acceptable. Box No. 13451

■ Alliance invited for Naithrupa Kashyapa, Iyer boy, 31/ 5.11", handsome, well settled in Muscat from good looking smart girls. Horoscope optional. To Box No. 13452

விளம்பர வாசகங்கள் அனுப்பி வைத்தபிறகு அதில் திருத்தங்களோ, மாற்றங்களோ செய்வதற்குக் கண்டிப்பாக இயலாது.

■ Delhi based Tanjore boy Vadamal, Kousikam, Maham, 32/167 cms, employed in Govt. undertaking Rs. 5000/- p.m. doing MBA seeks suitable girl, employed/transferable to Delhi. Box No. 13453

■ Alliance invited from good looking non-Bharadwaja Thengalai graduate girls age 25 - 30, preferably employed above 5 feet for Thengalai Poorvasika brothers PG employed in Central Govt. Salary Rs. 3750/- star Kirthigai. Reply Box No. 13454

■ செங்குந்தர், 34, பிஎஸ்ஸி, நூல் கடை நடத்தும் சிவப்பு நிறமுள்ள அழகான மணமகனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான 25-29 வயதுள்ள மணமகள் தேவை. வட ஆற்காடு அம்பேத்கார் மாவட்டம் அதன் அருகில் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13455

■ வடமாள், பாரத்வாஜ, கிருத்திகை, வயது 29, டைடன் இண்டஸ்ட்ரீஸ் ரூ. 7000/- சம்பளத்துக்கு பட்டதாரி வேலை பார்க்கும்/இல்லாத அழகான வைதீகமான குடும்ப பெண் தேவை. ஜாதகம் முழு குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13456

■ தாயம்மா 6 மற்றும் 3 வயதுடைய இரு பெண் குழந்தைகளுடன், சொந்த வீடும் சுமாரான வசதியுடைய சுயதொழில் செய்யும் பிராமின் வடமாள் பிரிவைச் சார்ந்த 36 வயதுடைய பட்டதாரி ஒருவருக்கு, எல்லாவற்றிலும், வசதியேதும் படித்த [illegible] குடும்பத்தை நடத்தும், குடும்பப்பாங்கும், தெய்வ நம்பிக்கையும் கொண்ட, எவ்வகையிலும் நன்றாக சமைக்கத் தெரிந்த, நல்ல குணமுள்ள நற்குடும்பத்தைச் சார்ந்த [illegible] பெண் தேவை. ஏழ்மை நிலையில் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 13457

■ வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், திருவாதிரை, D.E.E.E. Technical Assistance, தமிழ்நாடு மின்சார வாரியம். 31/175/3500/- கந்த ஜாதகம், மாற்றும் கிடைக்க கூடிய சென்னையில் இருக்கும் 26 வயதுக்குள் படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 13458

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி 4 ம் பாதம் மீன ராசி, வயது 39. P.D.F.A. (Diploma Fine Arts) சென்னை தனியார் நிறுவனம் 4500/- சம்பளம், பூர்வீகம் கும்பகோணம், சுத்த ஜாதகம் உள்ள சுமார் அழகு படித்த மணமகள் தேவை.(வேலைக்குச்செல்வோர் தேவையில்லை) ஜாதகங்கள் முழுவிவரத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 13459

■ வன்னியர், 29, DEEE அஸ்வினி நட்சத்திரம், TNEB அரசுப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த தென்னாற்காடு மற்றும் அருகிலுள்ள இடங்களில் அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். மாநிலத்தில் தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் விருப்பம் உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 13460

■ Iyer, Vadamal, Pooram, 36/170 cms very fair, handsome under graduate employed at Muscat in Supervisory cadre 13,000/- p.m. quarters. Subsects no bar. Alliance invited from suitable match. Box No. 13461

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poorattadhi, 5100/-30/5.5" B.Com & D. Pharma, employed in Tamil Nadu Govt. service, invites alliance from graduate, religious, home loving girls below 25 years. Apply with horoscope and family details to Box No. 13462

■ இந்து, வெள்ளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த, வயது 30, உயரம் 168 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 4000/- உள்ள சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் மேனேஜராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, அரசு, பொதுத்துறை இதர நிறுவனங்களில் பணியாற்றும், வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல குணமுள்ள, அழகிய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 13463

■ Wanted bride preferably graduate for Vadamal, Gargya, Arudhra, 31 years graduate boy self employed with own house in Chennai. Mars in 12th house in the boy's horoscope. Box No. 13464

■ Ashtasahsram boy Pouruguts Gothram, Pooram, 31/180 employed at Australia seeks graduate girl from India/Abroad Australia, Singapore preferred. Subsect no bar. Box No. 13465

■ பாண்டிச்சேரி வசதியான, செங்குந்த முதலியார், வயது 26, படிப்பு +2, தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து ஆங்கிலம், தமிழ் ஹையர், உயரம் 5.9" எடை 74 கிலோ, வருமானம் ரூ. 1300/- வரனுக்கு அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதி, வரதட்சணை தடையில்லை. விதவைகள், விவாகரத்து பெற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 13466

■ Alliance invited from Brahmin graduate girls 25 - 29 yrs. for a Madhwa Kashyapa C.A., 31 yrs, 163, widower with 2½ yrs. son, working in Multinational Company at Bangalore. Apply with horoscope to Box No. 13467

■ தென்கலை, ஹரித கோத்திரம், உத்திராடம், டிப்ளமா இன்ஜினியர், 27/5' பெங்களூர் கம்பெனியில் ரூ. 10,000/- மாத சம்பளம் மணமகனுக்கு 20 - 22 வயதுள்ள பட்டதாரி 5' குள்ளமான நல்ல தோற்றமுள்ள தென்கலை பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13468

■ ஸ்ரீவத்ஸம், வடமாள், ரேவதி பி.எஸ்ஸி, employed in PSU (Central Govt.) Salary Rs. 5000/- V.fair, age 30yrs. Graduate employed girl required. Vadamal only. Box. 13469

■ சேகரன் பையனுக்கு வடமாள், விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், அவிட்டம், 28 வயது, சிகப்பு உயரம் 6'/DAE/ விமானம், மாத வருமானம் 6000/- ஆஸ்தி 5,00,000/- உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13470

■ விஸ்வகர்ம 34, 167 செ.மீ. BVSC டாக்டருக்கு (Divorcee without encumbrances) +2 அல்லது டிகிரி படித்த கடவுள் பக்தியுள்ள, நல்ல நிறமும், அழகும் கொண்ட, ஏழ்மையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதிற்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை கூடாது. ஜாதி பேதமில்லை. குடும்ப விவரங்கள், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 13471

■ Alliance invited for Vadagalai, Srivatsa, Uthirattadhi, 28, graduate well settled in lucarative family business, seeks from good looking graduate unemployed girl. An early marriage. Subject no bar. Box No. 13472

இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில் அனுப்ப விரும்புபவர்கள் அந்த பெட்டி எண்ணை கவரில் தெளிவாக எழுதி C/o.மங்கையர் மலர், 47, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 097. என்ற முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும். அதை உரிய விளம்பரதாரருக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அனுப்பி வைக்கப்படும். அதற்கு பதில் தெரிவிப்பது விளம்பரதாரரின் இஷ்டமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது. அவர்களின் விலாசத்தை கொடுப்பதற்கு இல்லை. தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து இல்லை. இந்த இதழில் பிரசுரமாகிய பெட்டி எண்களின் பதிலை அனுப்ப கடைசி தேதி 31.01.97.



மேனியழகு மெருகு பெற
இயற்கைப் பராமரிப்பு
அம்மா
ஓர் உண்மை ஆயுர்வேத சோப்
S.N. LABORATORIES



தரமான மதுரை சுங்குடி
அனைத்துரக காட்டன் புடவைகள்
மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும்
வாங்க சிறந்த நிறுவனம்
சுந்தரம் சாரீஸ்
மதுரை சுந்தரம் டிரேடர்ஸ்
18-A, சுந்தரம்பிள்ளை தெரு,
புரசைவாக்கம் (டேங்க்)
சென்னை - 600 007. ☎ 6427450
H.O.: தேவாங்கர் சத்திரம்
98, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை - 625 00
வாருங்கள்! பாருங்கள்!! வாங்குங்கள்!!

Vadama, Koundinya, Sathayam, 36/175/7,000/- Bank mployed at Trichy. Seeks employed bride Central, tate, Bank and Insurance. Contact : S.V. Rajamani, lew Madura Hotel, North Andar Koil Street, iruchirapalli - 620 002.

[illegible] 35/183 [illegible] 500/- Private Firm, Tiruppur. [illegible] 31, [illegible] - 610 001.

[illegible] 43/155/11,000/- [illegible] 4, [illegible] - 600 082.

Brahacharanam, Iyer boy Gouthama Gothram, thiradam, 36 years/165 cms, B.Com (Hons) mployed in Regional Provident Office, Pune as Asst. ommissioner, Salary Rs. 7000/- p.m., alliance from raduate, home loving and good looking girl, same ect with horoscope. Send to M.R.V. Narasimham, 8, 3/1, Vidyut Nagar, New Dilsukhnagar, Hyderabad - 36.

Brahacharanam Iyer boy Gouthama Gothram, thirattadhi, 42/160 cms SSC employed in Private irm. 2000/- p.m. seeks alliance from good looking nd home loving and respectable family. Reply oroscope, family details, same sect. Send to M.R.V. arasimham, 8, 33/1, Vidyut Nagar, New Dilsuknagar, yderabad - 36.

[illegible] 25/5.5"/4000/- [illegible] 91-[illegible] - 6.

Wanted Vadama Tamil Brahmin beautiful non yilyam, non Moolam post graduate girl willing to ay work do research in America for 27½ years, 175 ms tall, Master Degree Electrical Engineering boy mployed from 1990 in California Navy Head Quarters, emote control weapons section with civilian status, arents and bridegroom states citizens. Write eenakshi Ambi, E3, 810, DOS, Quarters, Jeevan hima Nagar, Bangalore - 560 075.

Arcot (Thuluva vellala/Agamudaiya) Mudaliar, 29/ 2/5100, PGT, fair, Sathayam, employed, Arunachala radesh, State Government School, seeks bride fair, 3T/TGT (MPC). Contact : K. Devarangam, 8, Kosa reet, Vandavasi - 604 408.

Alliance invited, Vadama, Kousika, Iyer boy, Bharani, 1/11,500/- p.m. well settled & employed in Private rm, Delhi, from well educated, employed girls. ontact : V. Krishnakumar, 179-B, Pocket 'F', Mayur Vihar, Phase - II, Delhi - 110 091. Phone : 2474954 (R).

■ Age 31, Iyer, Brahacharanam, Uthiradam 2, employed in LIC of India, Coimbatore as Higher Grade Asst. Salary Rs. 7000/- own house, 160 cms, seeks fair and good looking girl, domestically trained, employed/unemployed. Simple marriage. Contact : K.N. Venkatasubramanian, U-43, Kovaipudur, Coimbatore - 42.

■ [illegible] 33, [illegible] 10 [illegible] - 636 402.

■ Wanted Kerala Iyer girl, with good family background for Palakkad Iyer boy, Koundinya, Makam, 34/145 (4.10") medium complexion, B.A. Corp. DBM, partner in well established Pharmaceutical Distribution Business at Chennai, only son, affluent and propertied. Kindly reply Biodata to V.K.S. Krishnan, 11, South Beach Avenue, MRC Nagar, Chennai - 600 028. Phone : 4950788.

■ Alliance for Vadama boy Nithrupa Kasyaba, Purattadhi 3rd, 29/178/4500/- employed in Railways, Delhi seeks employed girl over 160 cms. Reply with horoscope and details to Murthy, B 38/38C, Janakpuri, New Delhi - 58.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Pooram 33/165/ 5000/- MCA working in Private Hospital, Salem seeks suitable bride. Subsect acceptable. Reply with horoscope to O.V. Subramaniam, 23, Agraharam, Omalur P.O., Salem Dt. Pin - 636 455.

■ [illegible] 23/180/ [illegible]/5000/- [illegible] 1115, [illegible] - 641 002.

■ Suitable alliance for Smartha Deshtha Marathi speaking boy, Bharadwaja, 28 yrs., Assistant LIC, Salem. 168 cms, fair, LIC/Bank/State Govt. preferred. Sub sects no bar. Contact with horoscope to R. Sankar Rao, 56-B, Theerthagiri Road, Near Salai Road, Salem - 636 001.

■ [illegible] M.A., B.L., (ACS) [illegible] 36 [illegible] 23, [illegible] - 600 005.

■ [illegible] 32, [illegible] 5000/- [illegible]

மங்கையர் மலர் மாத இதழாக இருப்பதாலும், குறிப்பிட்ட பக்கங்களே திருமண மலர் பகுதிக்காக ஒதுக்கப்படுவதாலும், ஆனால் வருகின்ற விளம்பரங்கள் மிக அதிகமாக இருப்பதாலும், உடனுக்குடன் பிரசுரிக்க இயலவில்லை. இதுவரையுள்ள விளம்பரங்களே பிப்ரவரி '97 வரை பிரசுரிக்க இருப்பதால் டிசம்பர் '96 31 வரை எங்கள் அலுவலகத்திற்கு வரும் விளம்பரங்கள் மார்ச் '97 இதழில் பிரசுரமாகும்.

மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகி தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எம். வெங்கடேஸ்வரன், 74, [illegible] தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. போன் : 8527251

■ [illegible] செட்டியார், வயது 37, படிப்பு பி.ஏ., பி.எட்., தொழில் சென்னை [illegible] மாத வருமானம் ரூ. 5000/- [illegible] ரூ. 5 லட்சம் [illegible] மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : [illegible], 151, 2 வது [illegible], [illegible] - 1.

■ Asthasahasram, Bharadwaja, Uthirattathy, 30/174, Civil Engineer, Muscat seeks suitable bride. Contact Mr. S.P. Sarathy, PO Box 560, Al Hamriya 131, Sultanate of Oman.

■ [illegible] (டிப்ளமோ) இன்ஜினியர் வயது 33, உயரம் 165, தொடர்பு கொள்ள ஆர். [illegible], Quarter No. G12, Peelamedu, Civil Aerodrum, Coimbatore - 641 014.

■ ஐயர், வடமாள், 38, 11-ம் வகுப்பு, பரணி, [illegible] கோத்திரம், தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள 5.2" மணமகனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. [illegible] ஜாதகத்துடன் [illegible] தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எம். [illegible], [illegible] 27, [illegible] 3-வது [illegible] தெரு, [illegible], சென்னை - 53.

■ Sozhia Vellala Pillai (Saivam), 38/160/6000/- M.Sc., M.Ed., M.Phil., widower, one son, employed in Govt. Higher Secondary School. Good looking bride from respectable family with horoscope. Simple marriage. Contact R. Natesan Pillai, 22, Main Road, Finger Post, Ooty - 643 006.

■ Haritha, Brahacharanam, Pooradam, 28/180 HNTL (equal to Diploma) Instrumentation Officer, International Company, Pondicherry. Going Dubai with family status shortly seeks employed graduate fair girl. Contact : K.V. Ramanan, 32/G-8, Vettavalam Road, Tiruvannamalai - 606 602.

■ Wanted bride, non graduate, not employed, age between 20 - 24 for a Brahmin youth of 28, Brahacharanam, Haritha, Uthiradam (B.Com) employed in Ltd. Co., earning Rs. 4000/-. Contact : N. Sundaram, 4, Sridevi Nagar, VI Street, Thirumalai Nagar, Hsthinapuram, Chennai - 64.

■ Suitable alliance invited for Kannada Madhwa, Arvelu, Srivatsa, Tiruvonam, 30 HSC, good looking/ cooking family girl. Please contact with horoscope to P.V. Ramanan, GH-5, & 7/255, Patchim Vihar, New Delhi - 110 087.

■ Brahacharanam, Mouthgalya, Thiruvathirai, B.A./ 34/5'9"/4500/- seeks Chennai based employed girls. Subsect no bar. Contact : R. Bagyalakshmi, 30, First Main Road, Krishna Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ Alliance for smart, good looking boy, Vadama, Srivatsa, Chitra, 34/180/5000/- P.A. to M.D. Pvt. Ltd. Co., 3, Lalitha Nagar, 2nd Street, Santhome, Chennai - 600 004. Phone : 8546267

■ Homely bride with interest in Music/Dance not essential but preferable for Mumbai based Vedic, Sanskrit, Natya Shastra Scholar, wearing Tuft, divorcee, no issue. Vadula, Magam, 36/160/6000/-. Contact : K.V. Subramanian, 1-A, Shreyas, Chedda Nagar, Chembur, Mumbai - 400 089.

■ [illegible], [illegible], 29, [illegible] தொழில் [illegible], மாத வருமானம் ரூ. 5000/- மணமகனுக்கு [illegible] மணமகள் தேவை. முகவரி : [illegible], [illegible], டி-66, [illegible] நகர், [illegible], கோயமுத்தூர் - 641 035.

■ ஐயர், [illegible], [illegible] கோத்திரம், [illegible], 33 வயது 5.2" தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் ரூ. 8000/- மாத வருமானம், [illegible], மணமகனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத [illegible] பெண் தேவை. [illegible] ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. [illegible], 697 Phase X, [illegible] - 635 109.

■ Alliance invited for Vadama, Kousika, Swathi well built boy, Engineer in Private Company, 30/175/Rs. 5000/- employed girls preferred. Contact : K. Balasundaram, 157, Chinnasamy Road, New Siddhapudur, Coimbatore - 641 044.

■ Brahacharanam, Srivatsam, Poorattadhi, Palghat Iyer, 33/174, Gold Medalist in Philosophy with Physical disability, self-reliant, interested in Philosophy, Culture and Journalism, Supervisor, US Company Chennai, (3000/-) seeks employed Iyer girls. Simple marriage. Horoscope to P.S. Shivkumar, 74/2, Vivekananda Street, Gandhi Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093.

■ Alliance invited from tall, educated, fair, good looking girl for Iyer, Vadamal, Koundinya, Thiruvonam boy 27 yrs, 6.2" working as Engineer in Muscat, earning handsome salary. Girl should be prepared to settle in Muscat. Reply with horoscope and other details to Ganesh Srinivasan, 11-B, South Main Road, Koregaon Park, Railway Flats, Pune - 411 001.

■ Alliance invited from well educated, good looking, Vadamal girl for handsome Vadamal, Pooram, Haritha Gothram, 31 yrs, M.Com., CAIIB., BGL, Bank employed boy. Contact : A.V. Vaidyanathan, 9, Vijithira Rayar Street, Mayiladuturai - 609 001.

■ Iyer, Vadamal, Nithrupa Kashyapa, Aswini, 32/178 working in reputed co., in Calcutta, seeks graduate employed good looking girl. Send horoscope, family details to Sri. N. Viswanathan, P-16/4, Purnadas Road, Calcutta - 700 029.

■ [illegible], [illegible], தனியார் கம்பெனியில் மாதம் 8000/- வருமானம் [illegible] 41 வயது [illegible] 30

திருமண மலர் பகுதிக்குக் கடிதம் மூலமோ அல்லது தொலைபேசி மூலமோ தொடர்பு கொள்ள விரும்பம் உள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம். **திருமண மலர் விளம்பர பிரிவு மங்கையர் மலர்** 47, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 097. தொலைபேசி : 2345622

வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகன் அதே பிரிவோ, உட்பிரிவுகளிலோ விண்ணப்பிக்கவும். குழந்தைகள் இல்லாத விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். விலாசம் : வி. சேதுராமன், D8/14, TNHB Colony, பாகலூர் ரோடு ஓசூர் - 635 109

■ Fair, tall, slim, presentable computer literate graduate bride for 33/178, medium complexioned Science graduate. Senior systems manager. Naidhruba Kashyabam, Karthikai, Vadamal, suddha jatakam. Contact : Subramanian, 3/23, Anand Nagar (Old), Nehru Road, Santacruz East, Mumbai. Ph : 6130108.

■ ஹரித கோத்திரம், சுவாதி, அஷ்டமசுத்தம், 27/170 செ.மீ. டி.எம்.இ., 4000/- சொந்தமில் நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. வெங்கடேச சுந்தரம், 51, IV Layout, Ramalinga Nagar, Saibaba Colony, Coimbatore - 641 011.

மணமகன் தேவை

■ பரத கோத்திரம், வைதூர்ய பகிஷ்ய நாயுடு, மகம் நட்சத்திரம், வயது 31, சிவந்த நிறம் 5 அடி உயரமுள்ள பி.எ. படித்த பெண்ணிற்கு அரசு/பெரிய வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. மணமகன் வீட்டார் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23341

■ Alliance from Arcot Mudaliar bridegrooms below 30 for graduate girl 168/4500/-, LIC very fair, good looking Professionals/Officers/Bank/Insurance/PSU/MNC preferred. Reply with horoscope to Box No. 23342

■ வயது 33, மாநில அரசு வேலையில் (நட்டச்சி) உள்ள நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, அழகுள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில/எல்.ஐ.சி./வங்கி/விட். கம்பெனியில் நல்ல வேலையில் உள்ள, நல்ல குணமுள்ள, 37 - 38, வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. வன்னியர் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், விதவைகள் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23343

■ Well employed groom for Vadama, Kousika, Sadayam, 24/167/LIC Chennai girl. Reply with horoscope and family details to Box No. 23344

■ இந்து வில்லவர் வயது 39, படிப்பு எம்.ஏ., எம்.எட்., முதுகலைப் பட்டதாரி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 6500/- வருமானமுள்ள மணமகளுக்கு பேராசிரியர்/இன்ஜினியர்/வங்கி/அரசு நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. நாயுடு, ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 23345

■ Groom wanted for Balija Naidu girl M.Sc., final 22/162, Aswini - III very fair, lean, family type. Qualified executives Bank/Railways/PSU/Govt. other decent employed same caste (subsects acceptable) matching star apply. Box No. 23346

■ கவுண்டர், விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், அனுஷம் 7-ஆம் இடத்தில் கேது, 26 வயது, உயரம் 5.5" மாநிறம், பி.எஸ்.சி பட்டதாரி, Hons. Diploma in Software Management குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23347

■ மாத்வ கன்னட, கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி 3 பாதம், 33 வயது 155 செ.மீ. சேலம் நிறம், எம்.ஏ., எம்.எட்., தனியார் பள்ளியில் வேலை. பெட்டி எண் : 23348

■ வயது 25, பரணி நட்சத்திரம், அழகிய மாநிறம் ஆந்திர நாயுடு வகுப்பு தமிழகத்தில் வசிக்கும் எம்.சி.ஏ. பட்டம் பெற்று தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மென்பொருளாளர் ஒருவர் வரனுக்கு பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஆந்திர அல்லது தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த எல்லோரும் சம்மதம். அனுகவும் பெட்டி எண் : 23349

■ Brahacharanam, Mouthgalyaam, Aswini, 23/154, B.A. Litt., PGD, Bharathanatyam (Kalakshetra) PGD/Yoga/Dancer seeks art lover. Well placed decent family, reply Box No. 23350

■ Wanted Telugu Brahmin bridegroom for Niyogi girl, Haridasa Gothram, Chitrai, 33/5', B.Com, employed, loss of hearing, under treatment. Subsects no bar. Reply Box No. 23351

■ இந்து நாடார் வயது 21, உயரம் 5.4" மாநிறம், பி.காம் படித்த பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23352

■ நாயக்கர் (உப்பாரா/உப்பிலியர்) வயது 30, நட்சத்திரம் அனுஷம், படிப்பு எம்.காம்., பி.எட்., மத்திய அரசின் கேந்திரிய வித்யாலயாவில் நிரந்தர பணியில் மாதம் ரூ. 3800/- சம்பளம் வாங்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் வயது 36 வரை வயதுடைய அரசுத்துறை தனியார் நிறுவனம், வங்கிகளில் நிரந்தர பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23353

■ Well placed match below 30 yrs. for Brahacharanam, Koundinya Gothram, Uthiram, 24/163/B.Com., domestically well trained girl. Box No. 23354

■ தமிழ் மறவர், பி.எஸ்.சி (கணிதம்) படித்த சேலத்தைச் சேர்ந்த வயது 27, ரேவதி, [illegible], செவ்வாய் தோஷம் நல்ல அந்தஸ்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள/சொந்த தொழில் புரியும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23355

■ Qualified well employed boy Vadagalai, Kousikam, Makam, graduate girl 23 yrs. decently employed. Subsect no bar. Please send horoscope and family details to Box No. 23356

■ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், [illegible] முதல் பாதம், 25/158/பி.எஸ்ஸி., [illegible] அந்த ஜாதகம் [illegible] நல்ல [illegible] வேலைக்குச் செல்லும் தகுதியுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23357

■ Alliance from qualified, well settled professionals for Brahacharanam, Srivatsa, Aswini, 28, 160 cms, MBBS girl employed in UK but will return. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 23358

■ [illegible], செட்டியார் இனம், கார்த்திகை, 31/164, [illegible] குடும்ப நிர்வாகத்தில் நன்கு தேர்ச்சியுள்ள மணமகனுக்கு

திருமண மலர் விளம்பர வாசகத்திற்கு தனியாக படிவம் எதுவும் கிடையாது. விளம்பரதாரர்கள் ஒரு முழு வெள்ளை தாளில் வாசகத்தை தெளிவாக எழுத வேண்டும். மணமகள் தேவை பகுதியா (அல்லது) மணமகன் தேவை பகுதியா என்பதை அவசியம் குறிப்பிட வேண்டும்.

[illegible] பெட்டி எண் : 23359

■ வடமன், பரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 37. [illegible] வயது 40 [illegible] பெட்டி எண் : 23360

■ Alliance invited from decently employed and equally for Tamil Iyer girl Ph.D (Chem.) IIT Chennai, 28 yrs. Goundinya, Makam, 5.2". Reply with horoscope to Box No. 23361

■ வடமன், [illegible] கோத்திரம், [illegible], 21 வயது [illegible] பெட்டி எண் : 23362

■ Alliance invited from decently employed Smartha/ Madhwa Marathi speaking groom for Athreya, Ashlesha 4 padam, B.Com, 30 working private school Secunderabad. Reply with horoscope and bio data to Box No. 23363

■ Well placed, graduate Malayalam Ezhuvar boy for fair, slim, B.A., 25, 158, Maham, employed in reputed private (local) firm girl. Box No. 23364

■ [illegible] வயது 23, 5.1" [illegible] பெட்டி எண் : 23365

■ [illegible], 1966, [illegible] பெட்டி எண் : 23366

■ Orthodox, Thengalai, Sathatha, Srivaishnava girl, 27/163 fair, beautiful M.A., Govt. Service but home loving, Uthirattadhi, Parangusa Gothram, well respective family seeks proposals from well qualified broadminded Brahmin boys. Horoscope and details to Box No. 23367

■ வடமன், [illegible], 160 செ.மீ., 26 [illegible] (50%) [illegible] 50% [illegible] (Hearing Aid) [illegible] பெட்டி எண் : 23368

■ Tamil Iyer, Srivatsa, Karthigai, 29, B.Sc., B.Ed. Computer qualified, fair, beautiful, charming, talented girl seeks officer alliances. Subsects Keralites no bar. Simple and immediate marriage. Box No. 23369

■ Alliance for Telugu Brahmin, Karnakamma, Parasara Gothram, Bharani, 21 yrs. B.Sc., PGDPM, 169 cms., girl from, well settled professional/graduate boys employed in Govt./Private sector. Subsect no bar. Box No., 23370

■ [illegible] வயது 31, [illegible] 5.1" [illegible] (confirmed) [illegible] ரூ. 3500/- [illegible] பெட்டி எண் : 23371

■ 24 [illegible], 16 [illegible] 26/157, B.E., PGDCA [illegible] B.E./Professional [illegible] 30 - 32 [illegible] பெட்டி எண் : 23372

■ Alliance invited for smart, talented girl from very decent family, Kannada smartha, Kasyaba, Punarpoosam, M.Sc., M.Ed., 29 yrs. Fair 152 cms. 5000/- Subsects no bar. Please reply with horoscope to Box No. 23373

■ Seeking non Kousika well employed boy below 31 yrs for Vadama girl MA/24/145 brought up in North India. Subsect no bar. Box No. 23374

■ வடமன், [illegible] கோத்திரம், [illegible], 24 வயது [illegible] 165 செ.மீ. [illegible] பெட்டி எண் : 23375

■ [illegible], வடமன், [illegible] 6.9.63, very fair, decently employed graduate boys. Vadama only Box No. 23376

■ [illegible], வடமன், [illegible], 38, 5.1" [illegible] ரூ. 5500/- [illegible] பெட்டி எண் : 23377

■ Alliance for Veera Saiva Thambirar girl, 31 yrs. +2. Caste no bar. Private/Govt. employed decent family boys. Horoscope to Box No. 23378

■ Vadamal, Koundinya, Anusham, 28, 165 cms., Public Limited Company, parents seek permamnently employed boy with clean habits. Poor family. Cannot commit much. Interested only send horoscope and details to Box No. 23379

■ [illegible] 32 [illegible] பெட்டி எண் : 23380

■ Wanted well qualified and employed bridegroom for graduate fair, Tamil Iyer girl, Vadama, Haritha, Aswini, 23/165/3000/MNC/Steno. Subsect no bar. Box No. 23381

■ Alliance invited for Iyengar, Vadagalai, Haritha Gothram, Moolam 3rd padam, girl 22 yrs. 5.4", B.Sc., employed in LIC. Apply with horoscope of boys employed in Bank/LIC/Govt. Dept./Reputed Firm. Box No. 23382

■ தமிழ் ஐயர் வடமன் [illegible] கோத்திரம், [illegible] வயது 40, [illegible] 5' [illegible] பெட்டி எண் : 23383

■ [illegible], ஐயர், [illegible] கோத்திரம், [illegible] 21/160 செ.மீ. [illegible]

[illegible] பெட்டி எண் : 23384

■ [illegible] 23/162 செ.மீ. [illegible] பெட்டி எண் : 23385

■ Wanted suitable groom (bachelor) for good natured Tanjore Sozhiya Vellala girl. M.Sc., M.Ed., PG Asst. 34/6000 employed in a Management School proposed A.T. Panneer Salem Dist. Please reply to Box No. 23386

■ [illegible] 36 [illegible] பெட்டி எண் : 23387

■ Alliance for Vellalar Pillai graduate girl 26, fair, unemployed, Ayilyam, Pillai, Isai Vellalar, Sengunther, Arcot Mudaliar, Shozhia Vellalar graduate, employed boys below 32. Contact Box No. 23388

■ வயது 31 [illegible] பெட்டி எண் : 23389

■ இந்து நாடார், வயது 25, +2 வரை படித்த [illegible] பெட்டி எண் : 23390

■ [illegible] வயது 32, 5.2", 92-ல் [illegible] 40 [illegible] பெட்டி எண் : 23391

■ Alliance invited from Bombay based well employed boys for Vadamal Iyer girl age 24/158/4500/- graduate Bank employed Bharadwajam, Swathi. Reply with horoscope to Box No. 23392

■ [illegible] 23 வயது [illegible] 21 [illegible] பெட்டி எண் : 23393

■ Agamudayar, Thanjavur Dist. fair, slim employed girl 26/160 Poosam, seeks decently employed graduate boy below 32. Apply with horoscope, biodata etc. to Box No. 23394

■ [illegible] G.I.C. யில் பணிபுரியும் 31/150/5000 [illegible] G.I.C., LIC, Bank, Govt பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. [illegible] பெட்டி எண் : 23395

■ Alliance invited for Tamil MBBS., girl 27/5' working in Private Nursing Home, Chennai. Father Brahmin, mother S.C. Prefer Doctor/Engineer. Apply with horoscope to Box No. 23396

■ Alliance invited from Telugu Baliga Naidu graduate/employed boys from Bangalore, for a girl of the same caste 28 yrs./5.1"/B.Com/employed in Bangalore. Please write to Box No. 23397

■ Alliance invited from well settled grooms for Iyer Vadama, Vathoola, Kettai, 33, M.Com, only child self employed four figure income. Subsects acceptable. Reply Box No. 23398

■ இந்து [illegible] வயது 27, உயரம் 160 செ.மீ. [illegible] பெட்டி எண் : 23399

■ [illegible] 34/149/+2 [illegible] பெட்டி எண் : 23400

■ [illegible] வயது 29/5.5" [illegible] பெட்டி எண் : 23401

■ [illegible] ரூ. 3500/- [illegible] 23 வயது [illegible] பெட்டி எண் : 23402

■ [illegible] வயது 27/5.2" [illegible] பெட்டி எண் : 23403

■ [illegible] வயது 31, உயரம் 5.8" +2 [illegible] ரூ. 1500 [illegible] 3000/- [illegible] பெட்டி எண் : 23404

■ Parents invite alliance for good looking Reddiar girl, 29/167/M.A., Computer Diploma, self-employed, vegetarian, affluent family, unencumbered divorcee, brief marriage. Respond to Box No. 23405

■ [illegible] 25 [illegible] Contact with horoscope to P. Krishna Murthy, Flat No. 5 Block No II, Sai Krupa Apartments Behind Dr. A.S. Rao nagar, Moula Ali Post, Hyderabad - 500 040

■ [illegible] 25 [illegible]

தனியார் நிறுவனங்களில் நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : V.V. Gopalakrishnan, 12, Raman Street, Chitlapakkam Post, Chennai - 600 064.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், 6.2.1964, சுக்ரம், பி.எஸ்ஸி. படித்த, அழகும், 5.4" சிவப்பான பெண்ணிற்கு இந்த மிசின் அரசு அல்லது தனியார் கம்பெனியில் தமிழ்நாட்டில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. முகவரி : எம்.என். ஸ்ரீனிவாசன், 22, பாரதியார் 4வது தெரு, எஸ்.எஸ். காலனி, மதுரை - 625 010.

■ Wanted life partner for widow 43/165/5000/- Innocent widow own house and plot having growing daughter widower age 45 to 50 with out issue may apply. Poor are also welcome. S. Keerthi, 102/21, 30th Cross St., Besant Nagar, Chennai - 600 090

■ Alliance for Vadamal, Srivatsa girl 32 yrs, fair, Bank Officer, innocent divorcee with 3 year daughter. Contact Mrs. Suganda Krishnaswami, 34 A, Pachiappa Hostel Road, Chetpet, Chennai - 600 031. Phone : 6413740.

■ ஆண் வாரிசு இல்லாத பெற்றோர்களுக்கு வீட்டுடன் தங்கக்கூடிய படிப்பு அறிவுள்ள வைதீகம் (அ) உத்தியோகமுள்ள கட்டப்படும் 28 வயதில் சிவப்பான வரும்படி மாப்பிள்ளை தேவை. மணமகள் 25, தனியார் ஆஸ்பத்திரி உத்தியோகம். 3000/- தவறும் சக்கர சம்பளம். J. சீனிவாசன், 7, விநாயகர் தோட்டம், 2 லேன், வாரன் சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ஆயில்யம் 26/154/5.8 அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில/வங்கி/எஞ்சினியரில் பணிபுரியும் 32 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. முகவரி : கி. பாலகிருஷ்ணன், D/8, Tirupathi Balaji Apts., M.G. Road End, Dombivli West. Pin : 421 202.

■ Wanted Brahmin alliance for a Tamil Iyer spinster, 47 yrs. HSC, Kousika Gothram, Swathi, having a squint (lazy) eye, otherwise normal healthy and home loving unemployed. No other bars. Contact : A. Sathyamoorthy, Chemistry Division, B.A.R.C. Mumbai - 400 085.

■ கௌசிகம், 28 வயது, 165 செ.மீ. சிவப்பு, கேது ரஹி கார்த்திகை நட்சத்திரம், அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த, நல்ல பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எம்.என். தேசிகாச்சாரி, 1, தெற்கு கௌசிக்புரா தெரு, திருச்சி - 620 008.

■ தந்தை வைப் பிள்ளை பெண் வயது 26, பி.ஏ., டைப் படித்த, பூச நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய அல்லது மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் மையவாள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : டி. சொக்கலிங்கம், சி-16, சக்கரை செட்டியார் நகர், உப்பிலிபாளையம், கோயம்புத்தூர் - 641 015.

■ சேரயன் கத்தோலிக்க கிறிஸ்டின், வயது 28, படிப்பு பி.ஏ., பி.எட்., தனியார் பள்ளியில் வேலைப் பார்க்கும் பெண். அழகான பெண், குடும்பம் நல்ல குடும்பம். இந்த பெண்ணிற்கு எஞ்சினி., வங்கி, ரயில்வே, அரசு, தனியார் துறை, போன்ற நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தந்நூல செய்யக் கூடியவர்கள். விலாசம் : H. மரிய செல்வி மலர்விழி, 21-E, செயின்ட் ட.பெ. பார்க் அருகில், ஈரோடு - 638 001.

■ Wanted non-Bharadwaja Iyengar groom professionally qualified employed for Thengalai Ph.D., girl 30, reply Kaliyur Narayanan, Box No. 403, Chennai - 5. Ph : 8525018, 842693, 8261720.

■ ஐயர் வடமாள், கௌசிகம், ஜோதி, 25/165 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி., பி.எட். ஜாதகத்தில் 2ல் ராகு, 8ல் கேது, 9ல் செவ்வாய் மகர லக்னம் உள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கு செல்லும் தகுதியுள்ள பெண்ணிற்கு படித்த, அரசு துறை, எஞ்சினி., வங்கி வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். தேஜஸ்வி ஆர்.என். ஐயர், 31, சமீர்ஜே குவார்ட்டர்ஸ், திருவாரூர் - 610 001.

■ Alliance for graduate Insurance employed girl Brahacharanam, Gouthama Gothram, 29, Poosam, 5.5" from well qualified and employed boys. Contact : M.R. Rajaraman, 80, Royappettah High Road, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 8555536.

■ பரிஜூர நாயுடு 32/5.2"/3500 அரசு வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் 36 வயதுக்குட்பட்ட அரசு/பொது நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள அல்லது நிரந்தர உயர் தொழிலுள்ள சென்னையிலுள்ள மணமகன் தேவை. செல்வ.சிவா, 1-பி, தெற்கு பிரகாரம் தெரு, திருவொற்றியூர், சென்னை - 600 019.

■ ஆதி திராவிடர் A.G. கிறிஸ்துவர் எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., 43 வயது, சம்பளம் 5500/- வங்கியில் கிளர்க்காக பணிபுரியும் மணமாகாத மணமகளுக்கு மணமாகாத (அ) விவாகரத்தான (அ) மனைவியிழந்த மணமகன் தேவை. வேறு கிறிஸ்தவரும், இனத்தவரும் விரும்பினால் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் இல்லை. சீதா சம்பத்குமார், சி-4, மகாபிட்ட் இந்தியா காம்ப்ளக்ஸ், அரவிந்தர் சாலை, வட்டம் - 19, நெய்வேலி - 607 803.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ தருமபுர கோனார் அன்னனர் தங்கை, 47/5.3"/4000/- உடுமலைப்பேட்டை கம்பெனியில் Accounts Asst. க்கு கௌரவமான குடும்ப மணமகன் தேவை. 39/5.2" எம்.காம்.எம்.பி. தங்கைக்கு வேலை/தொழில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 30350

■ இந்து நாடார், வயது 32, பி.ஏ., அயல் நாட்டில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு பணிபுரியும் பெண் தேவை. சகோதரி வயது 26, பி.ஏ., மத்திய அரசில் தாற்காலிகமாக வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு அரசு/அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 30351

Printed by V. Murali at the Bharathan Press and published by K. Rajendran on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : MANJULA RAMESH

Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097

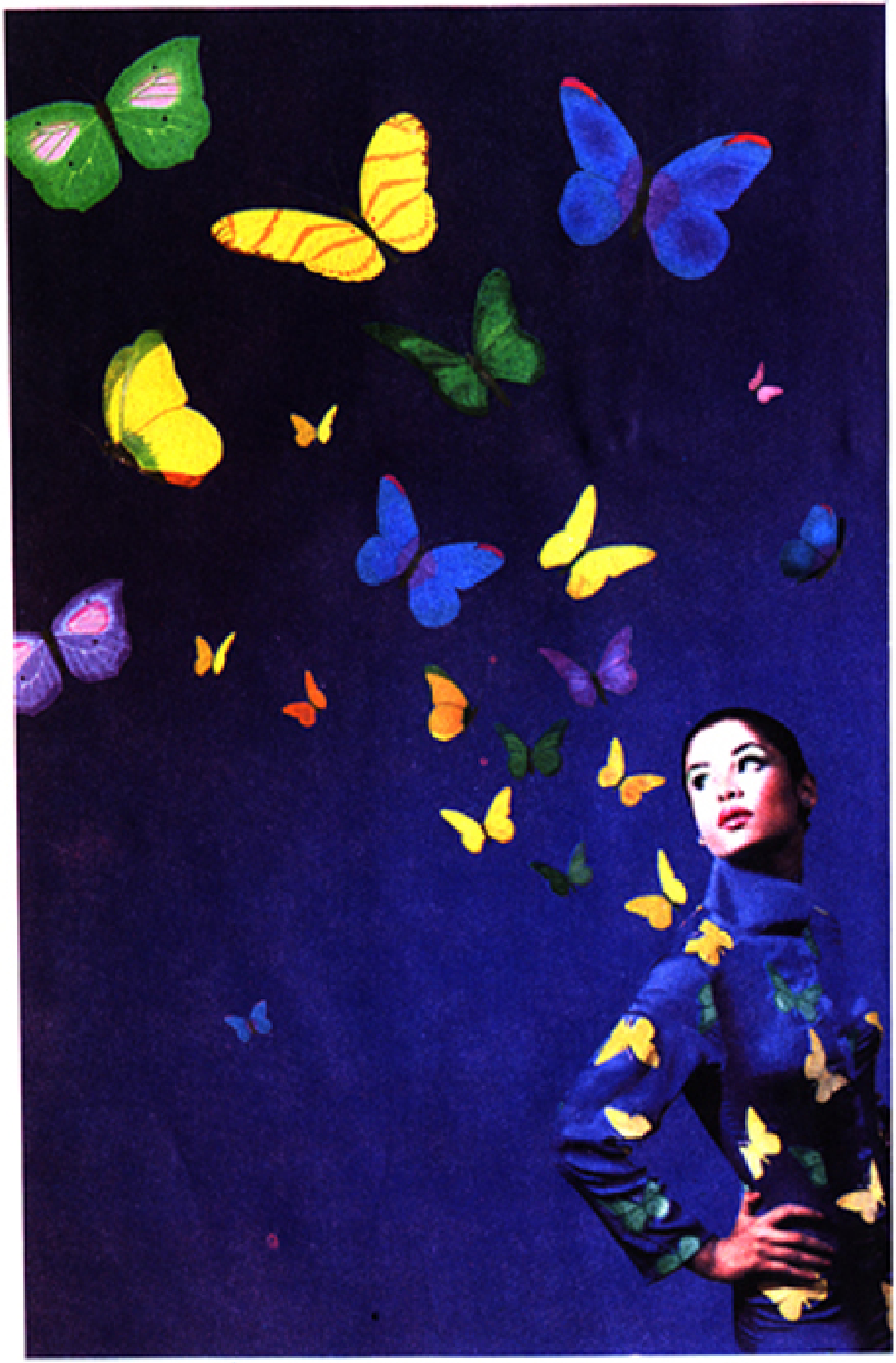
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Managing Director : 2345621

Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)

Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)



Lalitha
மாசற்ற தங்கத்தில்
மந்த்ர புன்னகையில்...
லலிதா ஜுவல்லரி மார்ட் பி. லிமிடெட்.,
123, உஸ்மான் ரோடு, பனகல் பார்க், சென்னை 600 017. போன் : 828 2839, 828 3413.



[illegible]

வண்ணங்கள் பலவிதம்.

ஒவ்வொன்றும் ஒரு விதம்.

66 வெள்ளை. 96 நீலம்

29 க்ரீம், 68 பிங்க்

115 பச்சை. 85 ஃஓக்ரே

7 நிமிடங்களிலே.

இது மட்டுமல்ல, 34 மஞ்சள், ...க், 21 பச்சை மற்றும் பழுப்பு... ...டா கலர் புரியும் மாயம் ...ல. இந்தியாவின் முதல் ...து பெயிண்ட் தயாரிப்பு ... உங்கள் தேவைக்கு, கலர் ... கார்டுகளை கேட்கவும், ...லேபேக், இன்ஸ்டா கலர் ...த்தை அணுகி, 626 ...களில் தேவையான ஒன்றை தேடுக்கவும். (நினைக்கும் வடிவாமிலும்) எமல்ஷன்



அல்லது எனாமல், மேட், ஷீன் அல்லது க்ளாஸ், எந்த பரப்பாயினும், எல்லித ஃபினிஷ் ஆயினும் சரி, கண் முன்னே கம்ப்யூட்டர் தேவையான கலரை தயாரித்திடும்.

இந்த பெயிண்ட் தயாரிக்க எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்று உங்களுக்கு தெரியுமா 7 ஆம் 17 நிமிடங்கள் மட்டுமே.

Jenson & Nicholson (India) Limited

...ங்கள் வண்ணம், எங்கள் வண்ணம், அதுவே இன்ஸ்டா கலர்.

...கர் : 65667, கோயம்புத்தூர் : 23029, கட்டாக் : 61071, டெல்லி : 52294, எர்ணாகுளம் : 26426, ஃபரீதாபாத் : 21061, அகமதாபாத் : 73064, ...னா : 60277, மெட்ராஸ் : 852655, மதுரை : 54269, மும்பாய் : 2613320, நியூ மும்பாய் : 765021, பாட்னா : 22268, பூனே : 67651.

CONTRACT JBN 215.96 TAM

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

